Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



Rola kobiet w spółdzielczości. Budujemy: wykańczanie domu. Opalanie się i jego niebezpieczeństwa. Co jadać w lecie? Napoje chłodzące, liczne przepisy. Jadłospisy. Przyrządzanie surowych soków owocowych na zimę. O podłogach i ich myciu. Oszczędnościowy piecyk. Wygodne sprzęty na letniska. Robota.

13-14

Warszawa 1937 Cena 95 gr

nie maskujcie

zmarszczek i braków Waszej cery przez użycie kremów **biernych**.

usuńcie je!

Dermatologja w połączeniu z długiemi doświadczeniami daje Wam niezastąpiony preparat pod **dwiema** różnemi postaciami:

CRÈME SIMON

utrzymuje stale w zdrowiu naskórek i zachowuje równowagę jego czynności. niezawodny przeciwko pękaniu skóry, czerwoności i wyrzutom, zachowuje świeżość cery, gładkość i białość rąk i ramion

Słoik tego kremu, rozpuszczonego w kąpieli, orzeźwia i nadaje skórze świeżość i elastyczność.

CRÈME SIMON M.A.T.

posiada te same składniki czynne, co Crème Simon, w postaci „Vanishing cream". Skuteczny przeciwko czarnym plamom, przyjemnie odświeżający, nadaje natychmiast po użyciu i nawet najtłuściejszym naskórkom wygląd matowy i oksamitny, bardzo pociągający. Stanowi również doskonały podkład pod puder i róż.

OBA TE KREMY ochraniają i wzmacniają najdelikatniejsze naskórki, oraz zmiękczają i upiększają najmniej elastyczne.



PIERWSZA POLSKA FABRYKA

Wózków Dziecięcych i Lalkowych, Łóżek Żelaznych i Łyżew

EDWARDA KINDERMANA

w Częstochowie, Aleja Wolności 12 tel. 13-41.

NOWOŚCI SEZONOWE

Bielizna jedwabna.
Pończochy. Rękawiczki.
Pasy uszczuplające z elastycznych nici „LASTEX".

Poleca

FABRYKA TRYKOTAŻY

Jan MATUSZEWSKI

magazyny własne:
Nowy Świat 40, Marszałkowska 102
Chmielna 33, Marszałkowska 154
Marszałkowska 56

NA LETNISKU

ZDALA OD MIASTA I JEGO DOSTAWCÓW

niech Pani nie narzeka na trudności zaopatrzenia się w produkty i przedmioty potrzebne w gospodarstwie.

Prawie w każdym miasteczku, a nawet wiosce jest **SKLEP SPÓŁDZIELCZY**, który posiada wyroby **»SPOŁEM«**, znane ze swej dobroci i niskich cen.

Markę „SPOŁEM" posiadają:

mydło do prania uznane przez I. G. D., mydełka toaletowe, proszek do prania, proszki do szorowania, proszek do mycia „HOBBY", niezrównany w gospodarstwie letniskowej, świece, pasty do obuwia.

Artykuły spożywcze z marką „SPOŁEM":

cukierki, czekolady, proszki do wypieku, budynie, galaretki, herbata, kawa, marmelady, powidła, ocet i musztarda i t. d.

Numer podwójny.

Rok XI 1-go lipca 1937. Nr. 13–14.

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Wielka rola kobiet w ruchu spółdzielczym

W czerwcu odbył się doroczny „Dzień Spółdzielczości", który w tym roku łączy się z uroczystością otwarcia wystawy pod hasłem „Praca i kultura wsi" w Liskowie. Wystawa obrazuje nasze osiągnięcia w tej dziedzinie i wskazuje na możliwości dalszego rozwoju. Ruch spółdzielczy w Polsce, zarówno na wsi jak i w mieście, ma wielkie znaczenie ekonomiczne dla naszego kraju.

Chcąc bliżej zainteresować panie domu tą dziedziną gospodarstwa krajowego, której rozwój niewątpliwie w dużym stopniu leży w ich rękach, zamieszczamy poniższy artykuł i mamy nadzieję że omawiane w nim zagadnienie wywoła żywy oddźwięk w szerokich kołach naszych czytelniczek.

Redakcja.

Na określenie jaka jest i jaka może być rola kobiet w ruchu spółdzielczym, znaleziono u nas dobitne hasło: *„Bez kobiet nie ma kooperacji"*. Trudno chyba mocniej powiedzieć, usłużniej zapraszać i bardziej chętnie dawać pierwsze miejsce... Organizacje spółdzielcze niezmiernie pragną szerokiego udziału kobiet jako członkiń i czynnych działaczek, naprawdę potrzebują ich współdziałania i poparcia.

Ale z drugiej strony nikt tyle, co kobieta, zwłaszcza kobieta-gospodyni, pani domu, kobieta pracująca zawodowo, nie ma do zyskania na przynależności do ruchu spółdzielczego. Przede wszystkim odnosi poważny zysk natury gospodarczej, korzystając ze spółdzielni spożywców (bo o ten dział spółdzielczości zwłaszcza chodzi); otrzymuje towar wyborowy, poniekąd „własny", bo jako członkini spółdzielni ma możność wpływania na jakość towaru; następnie robi zakupy oszczędnie i dostaje po oznaczonym czasie „zwrot nadebranego", czyli swego rodzaju premię od ilości zakupionych towarów.

Obok zysku natury materialnej, gospodarczej, istnieje korzyść moralna: gospodyni domu należąca do spółdzielni spożywców wchodzi w krąg szerokiej, światowej organizacji ekonomicznej, a dzięki charakterowi ruchu spółdzielczego kształci się pod względem społeczno-gospodarczym, rozszerza swój horyzont, uczestniczy w szeregu urządzeń dostępnych członkiniom, zyskuje możność korzystania z życia towarzyskiego, z rozrywek i przyjemności, z kolonii wypoczynkowych dla siebie i dla swych dzieci, z przedszkoli, czytelń itp. Może należeć do spółdzielni innego typu, mieszkaniowych, spółdzielni pracy, kredytowych itp.

Wobec tylu korzyści wydawać się może dziwnym, że dotychczas stosunkowo mało kobiet należy do ruchu spółdzielczego. Czyżby swym praktycznym zmysłem nie rozróżniały istoty rzeczy?

Do pewnego stopnia powoduje to mała popularyzacja spółdzielczości — lecz przede wszystkim wadliwa struktura ustawy spółdziel-



Wędrowny sklep spółdzielczy przyjechał!

czej, która w Polsce, a także w niektórych innych krajach, upośledza specjalnie udział kobiet jako członkiń spółdzielni spożywców (tylko jedna osoba z rodziny „głowa domu", za jaką uważa się mężczyznę, ma prawo członkostwa).

Pewna poprawa „na odcinku kobiecym" w Polsce zaznacza się od paru lat, odkąd powstała „Liga Kooperatystek w Polsce", afiliowana do Międzynarodowej Ligi Kooperatystek, liczącej setki tysięcy członkiń (w samej macierzystej dla ruchu spółdzielczego Anglii — około 80.000 członkiń) w różnych krajach, zwłaszcza w krajach najbardziej kulturalnych pod względem gospodarczym i społecznym (Skandynawia, Austria). Zorganizowane spółdzielczynie prowadzą akcję szeroką, mają własne sklepy i wytwórnie, fabryki i magazyny, hurtownie i domy. Prowadzą kursy, szkoły, czytelnie, kluby.

Trzeba zaznaczyć, że kobiecy ruch spółdzielczy nie jest czymś odrębnym ani powstałym na tle feministycznym, nie separuje się od ruchu ogólnego, lecz stanowi jeden tylko dział akcji spółdzielczej — analogicznie, jak spółdzielczość mieszkaniowa, spółdzielczość pracy — mający na celu organizowanie gospodyń i pań domu, których potrzeby gospodarcze, psychika i zainteresowania wymagają specjalnych metod współpracy.

W Polsce młoda jeszcze „Liga Kooperatystek" prowadzi propagandę idei spółdzielczej, zawiązując koła, organizując kursy i placówki spółdzielczyń. W obecnej chwili istnieje u nas około 100 kół „Ligi Kooperatystek", rozrzuconych w różnych częściach kraju. Warszawa, jakkolwiek jest siedzibą zarządu naczelnego Ligi, niewiele wykazała współdziałania: istnieją tylko 4 koła: śródmiejskie przy Szkole Spółdzielczej, na Żoliborzu (najstarsze), oraz na Rakowcu i na Pradze. Oczywiście, w Warszawie jest miejsce nie na cztery, lecz na czterdzieści kół kooperatystek, które powinny tworzyć komitety sklepowe we wszystkich dzielnicach stolicy, inicjować akcję społeczną wśród członkiń i na korzyść członkiń.

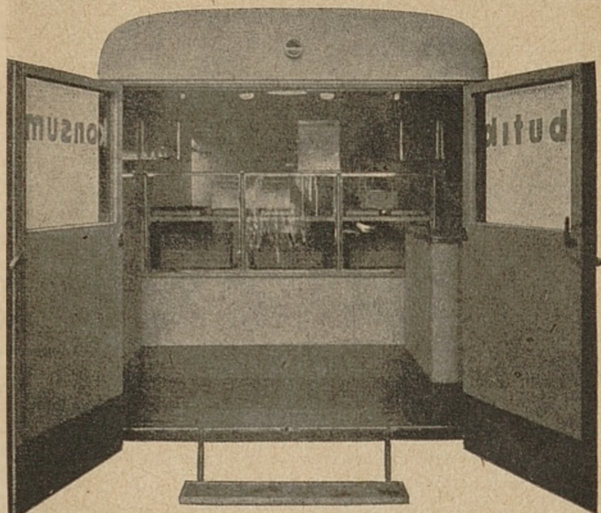
Oprócz pracy organizacyjnej (udziału w komitetach sklepowych, spółdzielniach pracy i mieszkaniowych), dorobkiem Ligi Kooperatystek w Warszawie jest zorganizowana w Domach Spółdzielni Mieszkaniowej na Żoliborzu Pralnia Spółdzielcza, która nie tylko jest samowystarczalna, lecz daje nawet pewne nadwyżki przeznaczane na cele społeczno - oświatowe Ligi.

Z Ligą Kooperatystek pozostają w kontakcie spółdzielnie pracy, takie jak popularna „Inicjatywa", spółdzielnia pracownic igły, znana z specjalizacji w konfekcji samodziałów, oraz organizacje kobiece, pragnące przeszczepić na



Sklep spółdzielczy w szwedzkim miasteczku.

Ilustracje z „Swedish Cooperative wholesale Society's Architects' Office — 1925 — 1935"



Wnętrze autobusu — wędrownego sklepu spółdzielczego.

swój grunt pewne instytucje spółdzielcze, jak np. budownictwo na zasadach kooperacji, akcję oszczędnościowo - kredytową, a także organizację zbytu produktów gospodarstwa domowego, zwłaszcza wiejskiego.

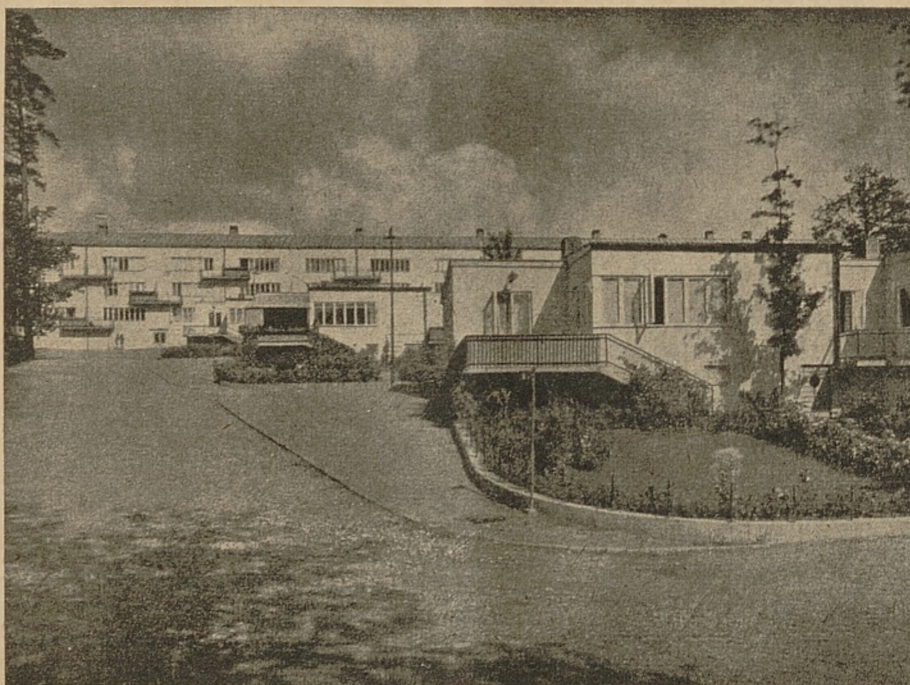
Spółdzielczość ma w sobie wiele możliwości, którymi powinna zainteresować się każda kulturalna pani domu i gospodyni z punktu widzenia ogólno - gospodarczego i korzyści własnej.

Najłatwiejsza jest akcja na polu spółdzielni spożywców, a więc członkostwo w jednym z kół Ligi Kooperatystek i przynależność do komitetu sklepowego. Są to sprawy bardzo proste i nieskomplikowane, a dające doraźne korzyści, jasne dla każdej gospodyni, czyniącej zakupy bezpośrednio bądź pośrednio przez pomocnicę domową. Osoby, które gruntowniej pragnęłyby się zainteresować spółdzielczością, mogą zacząć od kursów i wykładów, odczytów dyskusyjnych, urządzanych przez Ligę Kooperatystek.

Bardzo dobrą podstawą do zaznajomienia się z zagadnieniami spółdzielczości jest nowowydana książka, napisana przez Honorę Enfield pt. „Spółdzielczość, jej problemy i możliwości". Ukazała się w języku polskim, staraniem Ligi Kooperatystek, nakładem Zw. Spółdz. Spoż. „Społem", a w bardzo dobrym, jasnym tłumaczeniu dr Marii Orsetti, jednej z czołowych pionierek spółdzielczości w Polsce. Kooperatystki polskie, przyczyniając się do wydania tej książki, złożyły hołd zasłużonej inicjatorce ruchu, gdyż niedawno zmarła Honora Enfield, Angielka, sekretarka generalna Międzynarodowej Ligi Kooperatystek, odwiedziła przed kilku laty Polskę, odbyła tu szereg konferencyj i doprowadziła do zawiązania komitetu Ligi.

Książka Honory Enfield ma wiele zalet, z pośród których rzadką zwięzłość treści i jasność wykładu, doskonałe ujęcie historyczno-ideowe ruchu spółdzielczego. Część swej pracy poświęca akcji kobiet, którą traktuje przede wszystkim jako pracę oświatową i wyraźnie zaznacza, że Liga nie poprzestaje na tworzeniu sklepów, w których kupują gospodynie, lecz, że daje kobietom wpływ na życie gospodarcze kraju (komitety i koła Ligi zyskują głos w samorządach, w kontrolowaniu zaopatrywania i targów, w wychowaniu i oświacie szkolnej itd.) i pozwala na tworzenie zasobnych i silnych instytucyj własnych: jest to więc jedna z dróg do dania pani domu i gospodyni należnego stanowiska obywatelskiego w społeczeństwie i w organizowaniu życia gospodarczego kraju.

Jadwiga Krawczyńska.


Domy spółdzielcze o mieszkaniach dwupokojowych: w głębi trzypiętrowe bloki, bliżej szereg domków z ogródkami.

Jerzy Bonkowicz-Sittauer

Budujemy dom

Wykończenie budynku

Ostateczne wykończenie budynku decyduje nie tylko o zewnętrznym wyglądzie, ale stanowi w dużej mierze o jego wartości użytkowej. Dokładne dopasowanie drzwi i okien, staranne ułożenie podłóg, dobre wykonanie tynków zewnętrznych i wewnętrznych, wysoka jakość i silne umocowanie wszelkiego rodzaju armatury — te klucze, zamki i klamki zawodzą bardzo często w budynkach oddanych ryczałtowo przedsiębiorcom. Trzeba zastrzec sobie dłuższy okres dla sprawdzenia tych rzeczy i dokładnie kontrolować jakość i wykonanie w czasie roboty. Przypuszczam, że pani domu zechce w budującym się mieszkaniu uniknąć tych przykrości, które jej przede wszystkim będą dawać się we znaki. Radzę przeto zwrócić uwagę na następujące szczegóły.

Wykończenie zewnętrzne: jakość tynków; czy rynny ściekowe i dachowe nie są zanieczyszczone; czy woda ma zabezpieczone odpływy, aby nie zawilgacała fundamentów.

Schody zewnętrzne: czy nie są zbyt śliskie i czy dojście z ulicy wyłożono płytami.

Wejście: czy są wycieraczki do obuwia, dzwonek — ewentualnie kołatka — skrzynka albo otwór na listy dostatecznie obszerne by pomieścić gazety; miejsce na tabliczkę z nazwiskiem. Dobre dopasowanie drzwi; mocny zamek i klamka, łańcuch bezpieczeństwa, uchwyty do przytrzymywania drzwi otwartych. Gdy dom nie stoi bezpośrednio przy ulicy — samozamykająca się bramka z dzwonkiem i numerem domu, mieszkania oraz z nazwiskiem. Skrzynka do listów i gazet musi być w tym wypadku doskonale zabezpieczona przed deszczem i śniegiem.

Przedpokój: musi być dostatecznie obszerny i mieć oświetlenie dzienne i nocne; wieszadła — najlepiej stale umocowane w dogodnym miejscu, odpowiednio pojemne i posiadające należycie rozstawione dwa rodzaje haków: do okryć wierzchnich i do kapeluszy.

Mieszkanie. Szczelne ułożenie podłóg, niskie progi w drzwiach — wewnątrz mieszkania, lepiej bez progów; unikać lakierów podłogowych, raczej zapuszczać pastą. Piece muszą mieć bardzo starannie i mocno założoną armaturę; zwłaszcza drzwiczki od paleniska łatwo wypadają; ruszt nie powinien dochodzić do samych drzwiczek, gdyż wtedy rozgrzewają się nadmiernie. Ruszt dość duży, popielnik pojemny. Zapalić: czy piece dobrze „ciągną". Czy wszystkie drzwi i okna „pasują" i czy należycie się otwierają? Czy są odpowiednie zatrzaski względnie haczyki do unieruchamiania okien otwartych? Odpowiednie umieszczenie haków do firanek i zasłon lub rolet powinno się wykonać przed ostatecznym malowaniem ścian. Sprawdzić, czy właściwie umieszczono kontakty oświetleniowe i dzwonkowe oraz punkty oświetleniowe?

Kuchnia — łazienka — ustęp. Oprócz wyżej wymienionych szczegółów należy zbadać płytę, piekarnik, grzejnik na wodę, wietrznik odprowadzający zepsute powietrze i parę (często brak go w W. C.!), armaturę wodociągu, zlewu i gazową. Czy ścianka nad wodociągiem i zlewem wykonana jest należycie (olejna, kafelki). Podłogi — w łazience i W. C. najlepiej płytkami wyłożone — powinny być szczelne, a w łazience muszą mieć takie nachylenie ku ściekowi, aby woda rozpryskana w czasie kąpieli łatwo spływała. Ściany do zmywania; tańsze malowane olejnym lakierem, lepsze — wykładane płytkami. Bardzo praktyczne są prysznice; ale niestarannie zmontowane, nie mogą być potem wygodnie używane. Wysokość umieszczenia miednicy, rozmieszczenie kurków dopływowych, półeczki na przybory toaletowe, zwierciadła, lampy; dalej takie szczegóły, jak wieszaki na ręczniki i prześcieradła kąpielowe, zapewniające szybkie ich suszenie, wentylacja całej ubikacji, wreszcie takie zamykanie drzwi, aby można je było specjalnym kluczem otworzyć z zewnątrz — oto znowu seria szczegółów, których należy dopilnować, aby potem nie mieć kłopotu. Wygodne są w łazience spluwaczki spłukiwane, zaopatrzone wodociągowym



Miasteczko Sterdyń na Podlasiu posiada wiele instytucyj spółdzielczych na swoim terenie, m. i. spółdzielczą piekarnię, która otrzymane od członków i zmielone w spółdzielczym młynie zboże wymienia na chleb. Kto zna warunki pracy na wsi, wie dobrze jak wiele sił i czasu oszczędzi gospodyni taka piekarnia.

W związku z wystawą „Praca i kultura wsi" ukazała się nakładem Komitetu wystawy książeczka W. Karczewskiego p. t. „Lisków, dzieje jednej wsi polskiej". Dla osób interesujących się naszym ruchem spółdzielczym, jest



Spółdzielcza kawiarnia w szwedzkim domu spółdzielczym: wnętrze przybrane kwiatami, jasne okna, wygodne meble.

---

to ciekawy dokument, który może natchnąć optymizmem i wiarą w przyszłość.

Stałym i pożytecznym informatorem mogą być czasopisma, wydawane przez Związek Spółdzielni Spożywców R. P. „Społem" przeznaczone dla różnych środowisk społecznych, a informujące o ruchu spółdzielczym w Polsce i za granicą oraz o aktualnych zagadnieniach w tym zakresie. Czasopisma te to: „Spólnota" — Warszawa, Grażyny 13, „Poradnik Mleczarski i Jajczarski" oraz „Czasopismo Spółdzielni Rolniczych" — Warszawa, Warecka 11-a.

dopływem. Służą przede wszystkim do mycia zębów. Gdy ich nie ma, należy przewidzieć miejsce na odpowiednie wiaderko. Dla W. C. należy stanowczo przeznaczyć osobną ubikację z wejściem niezależnym od łazienki. Dopilnować dobrej armatury i starannego montażu oraz dobrego wietrznika z wylotem na zewnątrz. Dogodny dostęp do łazienki i W. C. z pokojów sypialnych i gościnnych musi być przewidziany już w rozplanowaniu mieszkania.

Zimny korytarz czy przedpokój obniżają bardzo znacznie wartość tych zdobyczy nowoczesnych mieszkań.

Wśród urządzeń gospodarskich mieszkania należy też pamiętać o śmietnikach. Musi się ustalić, gdzie będzie gromadzony popiół usunięty z pieców oraz wszelkie stałe odpadki niepalne, zanim wyniesie się je do skrzyni podwórzowej.

Powyższe uwagi, dotyczące szczegółów wykończenia budynku, nie mogą oczywiście wyczerpywać całości spraw, związanych z technicznym przyjęciem roboty. Chodziło mi tylko o podkreślenie konieczności krytycznego ustosunkowania się gospodyń domu zarówno do szczegółów jak i do całego szeregu spraw technicznych, które — zaniedbane lub niedopatrzone w porę — stają się w codziennym życiu źródłem wielu kłopotów.

O ile samemu nie ma się odpowiednich kwalifikacyj, trzeba tę kontrolę przeprowadzić przy pomocy osoby przygotowanej do tego, najlepiej *doświadczonego architekta*. Byłoby niezmiernie cennym, aby grupy budujących miały zapewnioną niekosztowną pomoc w tym zakresie. Badanie bowiem szeregu spraw jest u nas znacznie trudniejsze niż za granicą, gdzie istnieją wypróbowane i oficjalnie ustalone normy i typy oraz gdzie solidność robotnika i rzemieślnika jest znacznie wyższa. Brak wielu danych technicznych trzeba zastąpić doświadczeniem i zdrowym rozsądkiem; nic więc dziwnego, że niejednokrotnie będzie wskazane zastosowanie — zamiast ponętnych ale niewypróbowanych nowości — urządzeń czy rozwiązań bardziej prymitywnych, nieco może przestrzałych, ale pewnych. Typowym przykładem jest zagadnienie ogrzewania: centralne lub piece.

Kalkulacja budowy i utrzymania — zagadnienie rentowności

Istnieje bardzo wiele uzasadnionych argumentów, przemawiających za budową domów zwartych, nawet przy zachowaniu indywidualnej własności poszczególnych mieszkań. Kalkulacja handlowa i techniczna przemawiają bezwarunkowo na niekorzyść domów pojedyńczych. Wchodzą tu w grę niższe koszty jednostkowe w budynkach dużych oraz większe możliwości nowoczesnego uzbrojenia i wykończenia takiego budynku, a również ważna sprawa możliwości bliższego położenia takiego dużego budynku od środka miasta niż dzielnic luźno zabudowanych.

Ale pamiętać trzeba o momentach natury psychicznej. Decydującym momentem budowy własnego mieszkania jest dążenie do niezależności, do zupełnego odłączenia się od zbiorowiska ludzkiego, do stworzenia sobie „własnego dachu nad głową" w rozumieniu zacisznego zakątka dla swej rodziny. Brać też trzeba pod uwagę różnorodne momenty formalne, prawne oraz trudności zebrania zespołu ludzi zdolnych do działań gospodarczych a dostatecznie kulturalnych, z którymi możnaby wspólnie budować, a potem mieszkać. Dlatego oddzielne domki i wille zawsze będą mieć wielu zwolenników, przynajmniej wśród tych, którzy nie są stale związani ze swoimi warsztatami pracy. Znaczna część lekarzy, adwokatów itp. będzie bowiem zmuszona szukać mieszkania w dzielnicach, gdzie oddzielne domki nie są możliwe.

Jak już zaznaczyłem, kalkulacja kosztów budowy da się przeprowadzić o wiele korzystniej, gdy buduje się seriami, po 10 lub więcej domków. Przy budowie pamiętać trzeba, że z jednej strony względy techniczne nakazują stosować podział pracy na dwa sezony z wykorzystaniem zimy dla wysuszenia surowych murów — z drugiej strony znowu przewlekanie budowy pochłania kapitał bezużytecznie, a zatem względy gospodarcze nakazują budowę szybką. Najlepiej rozpoczynać budowę w lecie, aby przed zimą wykończyć roboty surowe do dachu włącznie, zaś drugą serię prac uskutecznić na wiosnę, aby w lipcu i sierpniu doskonale wyschły tynki i lakiery — a we wrześniu móc się sprowadzić i jeszcze przed zimą usunąć ewentualne usterki.

Zawsze liczyć się trzeba z dużą stratą czasu na pokonanie trudności formalistyczno-biurokratycznych, na ogół bardzo uciążliwych — oraz z dużą niesłownością i niepunktualnością przedsiębiorców, rzemieślników, a właściwie wszystkich. Pamiętać należy o poczynieniu starań o ulgi w podatkach.

Sprąwa finansowania budowy stanowi właściwie podstawę całego przedsięwzięcia. Naiwnością byłoby podejmowanie tego wysiłku bez zgromadzenia wpierw poważnej części ogólnych kosztów. Nawet gdyby najdokładniej przeprowadzone obliczenia mówiły, że raty amortyzacyjne pokryje się kosztem dotychczasowych wydatków na komorne — to jeszcze pozostaje do pokonania dwuletni okres budowy, podczas którego wydatki na budowę płyną równolegle z komornem za dotychczas zajmowane mieszkanie. Trzeba więc wpierw składać oszczędności, potem nabyć plac i znowu oszczędzać, a nakoniec przystąpić do budowy, gdy mamy środki na jej wykończenie. Również trzeba zawsze brać pod uwagę, że wszelkie specjalne kredyty B. G. K. na budownictwo są zawsze obwarowane gęstym drutem kolczastym różnorodnych, zazwyczaj nader dokuczliwych wymagań i formalności.

Pod względem kalkulacji amortyzacji lokalu dużym ułatwieniem może być obliczenie go w taki sposób, aby część móc czasowo lub stale wynajmować i uzyskiwanym czynszem ułatwiać sobie pokrycie kosztów budowy. Jednakże — o ile wynajęcie mieszkania jest na ogół łatwe — o tyle uzyskanie czynszu lub pozbycie się niepożądanego lokatora należy do zadań trudnych i zazwyczaj bardzo przykrych. Pomimo życzliwego w zasadzie stosunku do ruchu budowlanego panuje u nas ogromna niechęć do „kamienicznika". Zarówno atmosfera społeczna jako też stosunek władz i urzędów, jak wreszcie ustawodawstwo ochronne stają po stronie lokatora i jego potrzeb, nie liczą się zaś z potrzebami właściciela domu i podstawą jego kalkulacji. To też liczyć się trzeba w kalkulacji amortyzacji budowanego domu z tym, że gdy zły los da złośliwego lokatora — zamiast dochodu za komorne można być zmuszonym do wypłacenia nieraz poważnego odstępnego za wyprowadzenie się. To zaś może zupełnie naruszyć nasz budżet teoretycznie zrównoważony.

Nie zamykając oczu na te wszystkie kłopoty, jakie pociąga za sobą budowa domu własnego, należy wyraźnie powiedzieć, że daje on jednakże taką sumę materialnych i psychicznych korzyści, że wysiłki w tym kierunku należy gorąco popierać. Pomimo wszystkich oporów, warto gromadzić oszczędności i środki, warto budować. Bo warto mieć domek własny, choćby skromny i ciasny.

Powyższymi uwagami kończy p. Jerzy Bonkowicz-Sittauer cykl artykułów pod wspólnym tytułem „Budujemy dom".

W poszczególnych zeszytach omawiane były następujące sprawy: nr 9-y — estetyka, wygoda, trwałość i cena budowy; nr 10-y — usytuowanie domu, rozkład ogólny, indywidualizacja czy standaryzacja; nr 11-y — oświetlenie, ogrzewanie itp.

Wskazówki te mają wysoką wartość praktyczną nie tylko dla budujących lub mających zamiar budować, ale i dla osób noszących się z myślą przeróbek i remontów. Winny być uważnie rozpatrzone zarówno przez osoby pojedyńcze, jak i zainteresowane zespoły; nadają się do dyskusji i bliższych omówień.

Redakcja.

Kostium kąpielowy

wykonany na drutach nr 2½ z granatowej wełny „Luksusowej" marki „Trójkąt w Kole".

Opis ściegu:

I rząd: 1 oczko prawe, 1 lewe, 1 prawe, 1 lewe itd. na zmianę do końca rzędu.

II rząd: wszystkie oczka lewe.
III rząd: 1 oczko prawe, 1 lewe, 1 prawe itd.
IV rząd: przerabiamy jak drugi.



Następne rzędy wszystkie przerabiamy na zmianę, należy tylko uważać, ażeby w rzędach nieparzystych lewe oczka przerabiane były w jednej linii pod lewymi oczkami — otrzymamy wówczas ścieg w delikatne wąskie paski.

Ozdobą kostiumu jest spleciony warkoczyk z trzech kolorów wełny, np. granatowej, białej i czerwonej, z którego zrobione są ramiączka z krzyżowaniem na plecach i pasek.

Ramiączka i przewiązanie w pasie zakończone są chwastami.

„Inicjatywa"
Wspólna 26 m. 3

Rzeczy ciekawe

Palenie tytoniu.

Według opinii państwowego organu prasowego dla spraw zdrowia w Niemczech, wypalanie 5—6 papierosów, 2—3 cygar albo 10 g tytoniu nie jest szkodliwe dla przeciętnie zdrowego osobnika. Wielu ludzi jednak nie znosi bez szkody nawet tak niewielkiej dawki. W każdym razie organizmy młode nie powinny przyzwyczajać się do palenia.

Oddychanie przez skórę.

Skóra człowieka obfituje w niezliczoną ilość otworków zwanych porami, przez które organizm oddycha. Oddychanie przez skórę dostarcza organizmowi 1/200 część całego zapotrzebowania tlenu. Dlatego zatkanie porów na dużej powierzchni przez czas dłuższy np. farbą lub smołą, uniemożliwia oddychanie skórą i może spowodować śmierć [1]). Zdolność oddychania skórą umożliwia zasilanie tlenem organizmu w wypadkach choroby organów oddechowych, co jednak może wystarczyć tylko na krótki czas. Dlatego ludzi chorych na płuca lub zagazowanych umieszcza się w workach zaopatrzonych w dopływ czystego tlenu. W ten sposób oddychanie skórą staje się bardziej intensywne.

(z „Technik für Alle" nr 10, 1935).

[1]) *Wskazówka dla matek.* Aby umożliwić intensywne odychanie skórą, należy dzieci w lecie ubierać lekko.

Kryzys w handlu korzennym.

Trudności gospodarcze znane pod nazwą kryzysu dają się we znaki także kupcom tzw. artykułów korzennych. Do najpopularniejszych artykułów korzennych należą wanilia i pieprz.

Wanilię produkuje Francja w koloniach: Madagaskar, Tahiti, Reunion itp. Konsumcja wanilii jest duża i nie zmalala w ostatnich latach; natomiast produkcja jej bardzo wzrosła, powodując zniżkę cen (1925 r. — 1 kg 420 fr., 1933 r. — 1 kg 20 fr.). Ostatnio ograniczono eksport wanilii, wprowadzając przy klasyfikacji gatunków wzorce. W ten sposób należy spodziewać się osiągnięcia zwyżki ceny.

Pieprz produkuje Holandia w Indiach Holenderskich (Lampong, Bangka, Borneo). Zaobserwowano tutaj analogiczne zjawisko wzrostu produkcji i spadku cen.

Szkodliwy wpływ owadów na budowle drewniane.

W Stanach Zjednoczonych budownictwo prowadzi walkę z chrząszczem *Saperda condida i Chrysobothria femorata*, a także z termitami. Owady te drążą drewniane pale od wewnątrz i przez długi czas prowadzą w ukryciu destrukcyjną robotę. W niektórych wypadkach przegryzają mur ceglany.

W przewodzie pokarmowym termitów odkryto pierwotniaki, które przetwarzają celulozę (drzewnik) na pokarm, który może być zasymilowany przez termity. Walka z termitami jest walką z pierwotniakami. Drzewo budulcowe impregnuje się chemikaliami trującymi dla pierwotniaków. Niektóre drzewa są z natury odporne na termity. Cedr i cyprys ulegają im łatwo.

(z czas. „Przyroda i technika" nr. 6, 1935).

Zofia Czerny

Lipiec — miesiąc jagód i młodych warzyw

Lato jest tym szczęśliwym sezonem, kiedy popełniamy najmniej błędów w żywieniu. Barwność, aromat, ogromne bogactwo sezonowych produktów pociąga nie tylko nasz instynkt, ale i nasze łakomstwo. Któżby wybrał zamiast młodych różowych ziemniaków, ziemniaki stare, chociaż bardziej wydajne i tańsze? Któż z nas oprze się widokowi kolorowej karotki, ogórka, sałaty, młodej kalarepki i fasolki w strączkach, gdy je dostrzeże na targu? W dodatku te sezonowe smakołyki, pojawiając się w dużej obfitości są przeważnie tanie i dostępne dla każdego. Codzień na naszym choćby najskromniejszym stole pojawia się coraz to inna młoda jarzyna lub owoc.

„Swięty Jan niesie malin dzban" a „Święty Wawrzyniec niesie z pola wieniec", nic więc dziwnego, że pod taką opieką, kuszeni coraz to innymi płodami ziemi z nieuświadomioną nawet mądrością stosując je codzień w posiłkach przyczyniamy się do spotęgowania zdrowia, sił żywotnych, energii — do wyrównania wszystkich braków pod tym względem pozostałych z poprzednich miesięcy niedoboru. To też pożywienie nasze w lipcu i sierpniu jest takim naprawdę, jakim być powinno, przeważają w nim bowiem pokarmy roślinne, a zwłaszcza jarzyny i owoce, nad pokarmami zwierzęcymi.

Wraz z przeniesieniem punktu ciężkości z pożywienia zimowego białkowo-tłuszczowo-mącznego na pożywienie mleczno-jarzynowo-owocowe przestawiamy w znacznej części *typ naszego żywienia*, dając przewagę pokarmom zasadowym nad kwaśnymi. Pokarmy bowiem białkowo-tłuszczowe i mączne przy przemianie materii zakwaszają nasz ustrój i przyczyniają się do licznych chorób przemiany materii, którym, niestety, podlega wielu zwłaszcza mieszkańców miasta. To ważne i w naszym klimacie trudne w innej porze roku przesunięcie typu żywienia, dokonane prawie mimochodem, ma niezwykle doniosłe znaczenie dla naszego zdrowia. Możliwość tę trzeba należycie docenić i umiejętnie pogłębić.

Różnorodne możliwości żywienia w lecie, coraz to inne, coraz to bardziej nęcące, wypierają z naszych jadłospisów pokarmy dostępne i w innych porach roku: ciemne i tłuste ciężkostrawne mięsiwa, suto kraszone potrawy mączne i buchające parą półmiski potraw w tłustych sosach. W upalne dnie szukamy cienia, zimnych orzeźwiających pokarmów, zimnych napojów. Zwłaszcza cierpimy w upały z powodu pragnienia. Należy je zaspokajać, podając więcej płynów chłodzonych niż w innych porach roku Ażeby wraz z płynem wprowadzić i inne pożyteczne składniki, można do wody dodawać soki i przeciery ze świeżych owoców, oraz cukier lub stosować mnogie napoje z mleka kwaśnego, zimnej serwatki i mleka słodkiego.

Jeżeli na jakieś *mięso* czujemy jeszcze apetyt w dnie gorące, to chyba na mięso chude, najlepiej w galarecie lub w lekkim nietłustym sosie, z dodatkiem dużej ilości młodych warzyw. Wtedy, gdy na posiłek przeznaczamy więcej pieniędzy, podajemy młody drób. To ubóstwo potraw mięsnych wynagradzają różnorodne potrawy z jaj, mleka i świeżego nie kwaśnego sera białego. Podobnie jak w miesiącach pierwszej wiosny, rozporządzamy bowiem jeszcze doborowym *nabiałem*, który doskonale nadaje się do zestawień letnich, musimy go więc wszechstronnie wykorzystać.

Obok nabiału, idąc za głosem naszego instynktu, duży nacisk kładziemy na potrawy z *jarzyn i owoców* i to we wszystkich możliwych postaciach. Gorące potrawy *mączne*, które miały takie powodzenie w miesiącach przedwiośnia ograniczamy tylko do najniezbędniejszych. Bardzo wskazanym przesunięciem sezonowym w tej



Lipiec Photo-Plat

dziedzinie jest podawanie potraw mącznych z dużym dodatkiem surowych lub świeżo gotowanych owoców. Takie potrawy jak kluski spulchniane z kompotem, pierogi z owocami, które przyrządza się z cienkiego ciasta, podane ze słodzoną śmietaną są doskonałym daniem letnim.

Powodzenie równie wielkie, jak warzywa i owoce, mają w lecie także i *desery*. Dlaczego? Oto dlatego, że przeważnie są słodkie i zimne. Zamiast potraw mącznych, których przemiana na energię trwa dłużej, chętniej spożywamy cukier, mający to samo znaczenie w przemianie materii, ale łatwo i szybko przyswajany i spalany w tkankach, aż do ostatecznych produktów utlenienia. Nawet niepoprawne mieszczuchy, siedzące całe życie przy biurku, w lecie przebywają więcej na powietrzu, kąpią się, wiosłują, kopią w ogrodzie, grają w tenisa, a to wszystko wymaga zwiększonego dopływu materiałów łatwo przyswajalnych, które szybko i bez reszty dostarczą odpowiednich zasobów energii. Że jednak w lecie spożywamy więcej potraw słodkich niż w innych porach roku, więc z łatwością pokrywamy to zapotrzebowanie i dlatego możemy bez szkody usunąć z naszego pożywienia cięższe potrawy mączne, które wymagają siłą faktu większej ilości tłuszczu a spełniają podobne zadanie w chłodniejszych porach roku.

Mleczka, kremy, lody, galarety owocowe i mleczne, lekkie a tak pożywne biszkopty ze słodkimi sosami lub nadzieniami z owoców, pianki owocowe mrożone, kompoty surówkowe w różnorodnych sosach lub, dla odmiany, kompoty gotowane, — wszystko to są smaczne i zdrowe desery. Przeważnie stanowią połączenie jaj z sezonowymi dodatkami, mlekiem, śmietanką bitą, owocami. Wnoszą one w obfitości takie składniki, jak związki mineralne i witaminy, tworząc podstawy normalnego funkcjonowania naszego ciała i zapas, z którego będziemy czerpali w miesiącach zimowego ,,głodu'' witaminowego i mineralnego.

Ogromne powodzenie mają też inne dania zimne: chłodzone zupy mleczne, owocowe i warzywne (tzw. chłodniki), galarety z warzyw i mięsa, chłodzone napoje. Nic dziwnego. Wytwarzamy przy naszym trybie żywienia aż nadto dużo ciepła, zbędnego w skwarne tygodnie lata, organizm nasz broni się więc od przegrzania niechęcią do gorących i wysoko kalorycznych dań. Z tego też powodu mniejszy popyt mają w upalne dnie napoje alkoholowe. Alkohol jest produktem wysoko kalorycznym, nie potrzeba jednak dodawać, że ta obfitość kalorii jest okupiona ciężką szkodą dla zdrowia, a nawet życia człowieka, dla którego alkohol jest powolną, ale niezawodną trucizną. Całe szczęście więc, że lato nie stwarza dużych pokus pod tym względem, gdyż fakt, że alkohol przynosi więcej kalorii niż mąka i cukier odpycha nas od niego podczas upałów.

W spożywaniu zimnych potraw, pożądanych podczas skwaru, należy jednak zachować umiar, zawsze unikając zwłaszcza potraw mrożonych po silnym zgrzaniu.

Ujmując wszystkie te rozważania w zwięzłe punkty, możemy ustalić, że żywienie w lecie:

1. powinno jak najszerzej uwzględniać wszystkie sezonowe produkty pod wszelką postacią, a więc: owoce i warzywa, nabiał, mięso młodych zwierząt;

2. zaspakajając zmniejszone potrzeby kaloryczne organizmu przez dowóz niżej kalorycznego i łatwiej strawnego pożywienia, powinno ono także doprowadzać odpowiednią ilość płynu, którego podczas gorącego lata potrzebujemy znacznie więcej niż w innych porach roku;

3. powinno podczas upałów uwzględniać często potrawy zimne, rozsądnie zestawiane z ciepłymi i unikać alkoholu pod jakąkolwiek postacią.


RKO Radio

Dr Jadwiga Pągowska

Uprągnione słońce

Kiedy na przełomie 19 i 20 wieku ,,łowcy światła" — jak ich nazywa Paweł de Kruif — odkryli wielką siłę leczniczą, jaką posiada słońce, ludzkość oprócz ,,panem et circenses" zaczęła się domagać słońca, powietrza i wody. Obecnie każdy człowiek należący do cywilizowanego społeczeństwa zna wielkie wartości światła słonecznego, słyszał o promieniach pozafioletowych, wie o ich własnościach bakteriobójczych, wie, że brak słońca powoduje krzywicę.

Tak, ale jeżeli słońce jest tak potężnym lekarstwem, a działanie każdego lekarstwa zależy od jego umiejętnego dawkowania, to i w tym przypadku nie można go stosować nieoględnie.

Słońce jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju każdego organizmu, ale w pewnych warunkach działanie kąpieli słonecznych może być szkodliwe. Zatrzymajmy się nad własnościami fizycznymi promieni słońca, ażeby móc zdać sobie sprawę, w jakim zakresie działają poszczególne jego składniki bądź bezpośrednio na organizm ludzki, bądź pośrednio, dostarczając mu pewnych wartości koniecznych dla jego życia.

Promień słońca przepuszczony przez pryzmat daje widmo złożone z siedmiu barw zasadniczych, dostępnych naszemu oku, od czerwonej do fioletowej włącznie. Promienie różnią się od siebie nie tylko barwą, częstością drgania, długością fali, ale i działaniem biologicznym. Różnica ta jest jeszcze większa między promieniami dla nas niewidocznymi a mieszczącymi się przed czerwoną i poza fioletową częścią widma, a stąd noszącymi nazwy promieni przedczerwonych i pozafiołkowych. Promienie czerwone mają dużą długość fali i są promieniami cieplnymi, promienie pozafiołkowe zaś o bardzo krótkiej fali wywierają raczej działanie chemiczne, aktywujące. Dostępniejszymi dla nas są promienie przedczerwone, które dzięki dużej długości fali łatwiej przechodzą przez atmosferę, promienie pozafiołkowe zaś są w znacznej części pochłaniane.

W większą ilość promieni pozafiołkowych obfitują wysokie góry, gdzie czystość powietrza ułatwia ich przedostanie się, oraz płaszczyzny pokryte śniegiem, wodą lub piaskiem, od których promienie się odbijają, a stąd ogólna suma promieni jest większa, gdyż składa się z tych, które dotarły bezpośrednio i z promieni odbitych.

Pod wpływem promieni pozafiołkowych w skórze wytwarza się barwik, powodujący jej brunatnawą pigmentację. Dokładna rola tego barwika nie jest jeszcze dostatecznie wyjaśniona, stwierdzono jednak, że barwik brunatny stanowi naturalną przeszkodę w zbyt obfitym przenikaniu promieni pozafiołkowych w głąb ustroju: w ten sposób ustrój broni się jak gdyby przed niezwykle silnym chemicznym działaniem promieni. Dlatego też ludzie o skórze ciemnej (najczęściej bruneci) znacznie słabiej reagują na działanie promieni słonecznych od ludzi o skórze jasnej. Niekiedy istnieje nawet specjalna wrażliwość osobnicza w stosunku do promieni świetlnych.

Istnieją również pewne ciała chemiczne, które uczulają ustrój ludzki na działanie promieni świetlnych. Należą do nich pewne leki (sulfonal) i pewne barwniki (znajdujące się w niektórych pomadkach do ust). Stosowanie ich jednocześnie z kąpielami słonecznymi może spo-





Stopniowe naświetlanie ciała począwszy od nóg

wodować mniejsze lub większe obrażenie ciała. Niektóre wody kolońskie zawierają olejek bergamotowy, powiększający chłonność skóry w stosunku do barwika pod wpływem naświetlania słonecznego; stąd miejsca obmyte taką wodą kolońską pod wpływem słońca zabarwiają się ciemniej niż inne.

Chlorofil, zielony barwik roślin, posiada również własności uczulające skórę i powoduje ciemne zabarwienie miejsc, które się bezpośrednio z rośliną zetknęły. Zdarza się to osobom, które suszą się na trawie w słońcu po kąpieli. Stwierdzono też, że solanina, alkaloid zawarty w ziemniakach (głównie w skórce oraz w ziemniakach przechowywanych w wilgoci i puszczających na wiosnę białe pędy), oraz pewne ciała znajdujące się w burakach i chmielu wywołują większą wrażliwość na promienie słoneczne u ludzi, spożywających te pokarmy w większych ilościach.

W przypadkach wrażliwości skóry na słońce już po 15—20 minutach naświetlania powstaje zaczerwienienie, potem obrzęk i pęcherze wypełnione płynem surowiczym; powstaje to wskutek braku ochronnego barwika w skórze. Dlatego też nim się wystawi na długotrwałe działanie słońca całe ciało, trzeba najpierw krótkimi kąpielami słonecznymi przyzwyczaić je do tego.

Zaczyna się od naświetlania stóp, początkowo przez 5 minut, następnego dnia — stóp i łydek przez 10 minut, dochodząc wreszcie do zupełnego obnażenia ciała w ciągu paru godzin. W przypadku jeżeli źle się znosi pierwsze kąpiele, trzeba powtarzać takie częściowe krótkie naświetlania przez kilka dni z rzędu. Głowa przy kąpielach słonecznych powinna być *stale osłonięta*. Aby uniknąć wysuszenia skóry na słońcu, dobrze jest smarować ciało odpowiednimi tłuszczami.

Mówiąc o naświetlaniu całego ciała w ciągu paru godzin, nie mamy na myśli brania kąpieli słonecznych w bezruchu i w pozycji leżącej. Gdy używa się ruchu lub wykonuje niemęczącą pracę fizyczną na słońcu, przy czym nigdy na bardzo upalnym słońcu, to do działania słońca przyłącza się nader cenne działanie powietrza na całe ciało (kąpiel powietrzna).

Ale i ostrożnie dawkowane kąpiele słoneczne mogą brać tylko ludzie z d r o w i.

U ludzi chorych naświetlanie słoneczne wywołuje niekiedy ożywienie ukrytych ognisk chorobowych, szczególnie częste u osób chorych na gruźlicę. Nieraz u ludzi młodych i pozornie zdrowych pod wpływem nieostrożnie stosowanych kąpieli słonecznych zaostrzają się ukryte dotychczas sprawy gruźlicze. U osób zaś, które już przedtem miały objawy gruźlicy płuc, naświetlania słoneczne mogą wywołać krwioplucie lub krwotoki płucne oraz spowodować szybki postęp choroby. Natomiast w gruźlicy gruczołów chłonnych i gruźlicy kości leczenie słońcem pod kontrolą lekarza jest jednym z potężnych środków leczniczych.

Nie powinni również używać kąpieli słonecznych ludzie z chorą wątrobą, gdyż po naświetlaniu może wystąpić u nich żółtaczka lub objawy zapalenia pęcherzyka żółciowego. Po naświetlaniach słońcem spotyka się również objawy zapalenia oskrzeli lub przekrwienia płuc, ataki astmy, silną migrenę, katar. Często występuje również zapalenie spojówek i dlatego przy używaniu kąpieli słonecznych należy nosić ciemne okulary. Unikać kąpieli słonecznych winni również ludzie o wysokim ciśnieniu krwi.



Ginger Rogers

Jednorazowe nadużycie słońca może wywołać udar słoneczny, zwłaszcza w przypadkach, kiedy istnieje więcej czynników niekorzystnych jak zmęczenie, duże obciążenie, ciasne ubranie, działanie alkoholu. Udar słoneczny jest najczęściej udarem cieplnym, dlatego też łatwiej mu ulec w przypadkach, kiedy oddawanie ciepła ustroju jest utrudnione, albo kiedy działalność gruczołów potowych jest niewystarczająca. U ludzi, którzy się słabo pocą, naświetlania słoneczne powodują duże powikłania. Przy udarze słonecznym należy dążyć przede wszystkim do ochłodzenia ciała; owinąć chorego w mokre prześcieradło, dać lód na głowę, chłodzić prądem świeżego powietrza.

Przy opalaniu się nad morzem czy na nizinie duże gorąco jest często wskazówką, kiedy należy przerwać kąpiel, natomiast w górach, gdzie działanie promieni pozafiołkowych nie zawsze idze w parze z działaniem promieni cieplnych, można ulec oparzeniu, nie zdając sobie z tego

RKO Radio.



sprawy dość wcześnie. Dlatego to w górach trzeba stosować dużo większą ostrożność przy opalaniu się; pamiętać również należy, że i mgła górska opala również bardzo silnie i trzeba jej się strzec na równi ze słońcem.

Od wiosny do jesieni trwa sezon kąpieli słonecznych. Przerywane okresami kilkudniowego wypoczynku są one bardziej skuteczne od naświetlań codziennych. Oprócz tego, aby w pełni wykorzystać różnorakie biologiczne działanie promieni słonecznych w górach, nad morzem i na równinie, dobrze jest — gdy kto może — zmienić w czasie wakacyj miejsce pobytu.

Zawsze jednak należy pamiętać, że podobnie jak każdego lekarstwa tak i słońca trzeba używać pod kontrolą lekarza

Michalina Ulanicka

„Strzeżonego Pan Bóg strzeże..."

Nie ma chyba matki, która by nie wspominała wypadku mniej lub więcej groźnego, jakiemu uległo jej dziecko w niemowlęctwie lub wieku młodocianym. To też słusznie mówimy, że właściwie dzieci chowa Bóg a nie rodzice; znamy też jednak mądre przysłowia: „Strzeżonego Pan Bóg strzeże" i „Mądry Polak po szkodzie". W myśl obu tych powiedzeń zastanówmy się nad różnorodnymi niebezpieczeństwami, które na małych ludzi czyhają i nad sposobami zapobiegania im.

Wypadki zdarzają się wprawdzie przy najtroskliwszej opiece, lecz najczęściej są spowodowane niedość dobrą organizacją domu lub nieopatrznością, której potem gorzko żałujemy.

Dziecko w domu.

1) Niania czy nawet matka kładzie niemowlę w materacyku na kanapie lub na własnym łóżku, by je przewinąć i odchodzi na krótką chwilę np. po czyste pieluszki. Ta chwila wystarcza, by maleństwo kilkotygodniowe, niepodejrzewane o taką energię, „wygramoliło się" z materacyka i stoczyło na podłogę, uderzając nieraz główką lub krzyżem o kant ciężkiego sprzętu. Wniosek: niemowlę należy zawsze pozostawiać w wózku lub w łóżeczku za starannie zasuniętą siatką, a pieluszki i inne przybory toaletowe gromadzić tuż obok miejsca, gdzie się je przewija i ubiera.

2) Uważajmy na dokładne dosuszanie pieluszek i bielizny niemowlęcia, gdyż wilgotna bielizna naraża je na ciężką chorobę. Nianie rzadko orientują się, czy koszulka albo pieluszka jest całkowicie sucha. Zapobiega niebezpieczeństwu przeprasowywanie gorącym żelazem partii bielizny uznanej przez nie za suchą, lub dosuszenie jej na gorącym, niskim nowoczesnym piecu.

3) Podczas i po kąpieli strzeżmy niemowlę od przeciągów i gwałtownych zmian temperatury, które w tych chwilach są bardzo niebezpieczne.

4) Niemowlę 8—9-miesięczne, zdrowe i normalne, staje samo w łóżeczku, wychyla się z niego i stacza po nim gwałtownie ku naszej wielkiej radości. Niechże nam tej radości nie zepsuje nieodpowiednie łóżeczko bez siatki, zbyt niska, źle umocowana, albo zbyt słaba siatka. Ileż razy dzieci w oczach opiekunek wypadały z łóżek przez otwór w siatce, lub razem z całym wyrwanym bokiem łóżeczka wskutek obluzowania kulek niklowych przytwierdzających zwykle ten bok do przedniej i tylnej ścianki. Starsze niemowlęta wspinają się i nieraz wypadają górą nad siatką. A więc uwadze mamusi polecamy łóżeczko dziecięcia.

5) Już od końca pierwszego roku życia pole do przykrych dla dziecka następstw dają ustawione tuż przy łóżeczku szafki nocne, stoliki lub biurka, pociągające różnymi wazonikami, flakonikami perfum, buteleczkami lekarstw i innymi „cudownościami", jak ostre ramki do fotografii, przybory do manicure, a co gorsze — palące się świece lub lampy. Niebezpieczeństwo lamp naftowych rozumiemy wszyscy, lecz mniej obawiamy się lamp elektrycznych, nie bacząc na to, że mają one często izolację naruszoną przy kontaktach lub przewodach. Malcy, stojąc w łóżeczku, ciągną za sznury lub dotykają paluszkami kontaktów, a to powodowało już nieraz wypadki porażenia prądem jeżeli nie śmiertelne, to przynajmniej wstrząsające poważnie wątły system nerwowy na długo.

6) Gdy niemowlę zaczyna raczkować, atrakcją staje się dla niego wszystko, dosłownie wszystko, co znajdzie na podłodze. Podnosi do buzi nie tylko okruszyny i śmiecie, lecz najchętniej błyszczące igły, szpilki, odpryski szkła lub porcelany, a może... uciekającą kroplę rtęci ze stłuczonego termometru, którym mu mamusia mierzyła temperaturę.

Do lat dwóch mniej więcej skuteczną obronę stanowi tu kojec, pod warunkiem by nie był zbyt lekki, bo roczne dziecko wędruje nieraz po pokoju, ciągnąc kojec za sobą, zanim nauczy się wychodzić z niego górą.

W domu, gdzie są dzieci przynajmniej do lat 7-u, który to wiek podobno obowiązuje do posiadania pewnej dozy „rozumu" (?), przy największym pośpiechu musimy się wystrzegać pozostawiania na posadzce upuszczonej



Fot. Kodak.



Fot Kodak.

igły, szpilki czy gwoździka; nic nas również nie zwalnia od najstaranniejszego usunięcia odłamków stłuczonej szklanki, filiżanki itd.

7) Przewidujące mamusie wyjmują z gumowych zabawek swoich pociech metalowe gwizdki. Że czynią słusznie dowodzi świeżo podana w prasie wiadomość o operacji, którą trzeba było zrobić dziecku po połknięciu takiego metalowego gwizdka.

8) Musimy też przestrzegać częstego i dokładnego mycia w mydlinach wszelkich zabawek, które małe dzieci ustawicznie biorą do buzi, gdyż zaniedbanie tej ostrożności poważnie grozi zdrowiu.

9) „Tia-tia! Tia-tia!" woła dzidziuś, a tata, szczęśliwy i dumny, chwyta go, sadza sobie na karku i zaczyna biegać po pokoju. Niestety, radosna zabawa kończy się nieraz uderzeniem główki dziecka o świecznik wiszący u sufitu lub o futrynę drzwi. A czy nie lekkomyślne jest często praktykowane podrzucanie w górę maleństwa, przy którym jeden błędny ruch może spowodować upadek i kalectwo? Zabawa ojca z dzieckiem to śliczny obrazek, radujący od wieków oczy i serca, może racjonalniej jednak ujmował ją już Henryk IV, król francuski, obwożąc syna na czworakach po miękkim dywanie.

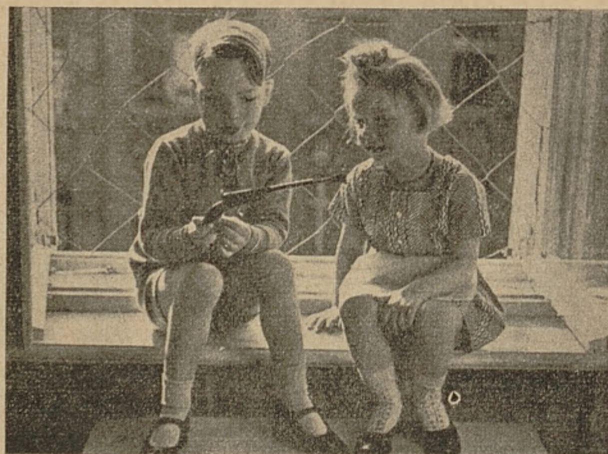
10) Nie jest bezpieczne (ani zresztą pedagogiczne), zwłaszcza wobec błyskawicznych ruchów żywego dziecka, sadzanie go na stołach i innych wysoko położonych powierzchniach. Znamy wypadek, że niania dla zabawy posadziła wychowankę swą na stole, który miała przesunąć wraz z pokojową w drugi koniec pokoju. Na nieszczęście stół się rozsunął i dziecko spadło na główkę, uderzywszy po drodze krzyżem o podstawę blatów. Dziś jest to już starsza dziewczynka, która trudnością wymowy pokutuje za nieopatrzność opiekunki.

11) Dziecina zaczyna stawiać pierwsze kroki i wkrótce wszędzie jej pełno. Próbuje samodzielności. W tym okresie niebezpieczeństw przybywa. Stanowią je przede wszystkim kanty ostre sprzętów, które należałoby wtedy w ciasnym mieszkaniu przegrupować w razie potrzeby, choćby z uszczerbkiem dla estetyki wnętrza, lecz tak, by stworzyć wolną przestrzeń dla spragnionych ruchu nóżek.

12) A jakże chętnie nóżki te prowadzą na otwarte tarasy lub balkony, jak lubią wspinać się po balustradach, by ułatwić obserwację wyrwanej z doniczki i zrzuconej na dół przez figle rośliny lub nawet własnego obuwia! Tu zapobiegamy niebezpieczeństwu zamykając drzwi balkonowe w godzinach, gdy dziecko ma do nich dostęp. Ponieważ jednak już trzyletnie osoby umieją takie drzwi



Rodzice pamiętali o bezpieczeństwie dzieci, zakładając sznurkowe kraty na oknie, ale nie pomyśleli, jakie niebezpieczeństwo może stanowić zabawa z bronią, nawet „dziecinną". Fot. Kodak.





Mała gosposia może narazić siebie i sprzęty gospodarskie na poważne szkody, jeśli ją pozostawić bez opieki.

otwierać, o ile rączka do przekręcenia znajduje się nisko, lepiej podnieść ją do wysokości 1½ m od posadzki, co zrobi tanio każdy ślusarz. Wtedy małe dziecko drzwi nie otworzy, choćby przystawiło krzesełko.

13) Wspinanie się dzieci do wysokich półek, które się obrywają pod ich ciężarem, by dostać się do konfitur lub innych przysmaków, bywa też powodem ciężkich potłuczeń. Radą skuteczną na to jest nie umieszczać w dostępnych miejscach półek zbyt smakowicie lub zbyt interesująco obciążonych.

14) Kanapy, krzesła, stołki, nawet stoły i stoliki stanowią dla małych psotników ulubioną odskocznię. W tym, że przyszli sportowcy uwielbiają skoki, nie ma zasadniczo nic złego, lecz uczmy ich od początku skakać prawidłowo na palce, z przysiadem, gdyż ciężkie skoki z wysokości mogą spowodować szkodliwe następstwa. Pamiętajmy przy tym, że zbyt lekkie i nieoparte o ścianę sprzęty usuwają się przy skoku, narażając na ciężki upadek i potłuczenie.

Skoki przez laski i kije oparte mocno obu końcami są wyraźnie niebezpieczne i jako takie powinny być raz na zawsze wzbronione nie tylko w domu, lecz i na przechadzce.

15) Wiemy, jak chętnie dzieci już od lat trzech bawią się wycinankami, wymaga to jednak stałego doglądu ze względu na konieczność użycia nożyczek. Wprawdzie dla malców kupujemy nożyczki o tępych okrągłych końcach i takie jednak okazują się czasem niebezpieczne. Niedawno takimi właśnie nożyczkami dziecko pięcioletnie uderzyło kolegę w oko i skaleczyło mu mocno powiekę; szczęśliwy traf tylko zrządził, że oko nie zostało naruszone.

16) Dziecko jest z natury towarzyskie, przy tym im zdrowsze tym ciekawsze i więcej zainteresowane życiem domowym. Każda praca: sprzątanie, pranie, palenie w piecach itd., nawet klęska wybierania się na letnisko lub przeprowadzka — to dla milusińskich źródło nowej uciechy, ale dla starszych powód do uwagi, by ich radość nie skończyła się żałośnie.

Ileż razy np. pisma donoszą o śmiertelnych oparzeniach dzieci, które wpadły do kotła z wygotowaną bielizną. W znajomym mi domu na wsi trzyletnia dziewczynka wbiegła do kuchni i w obecności matki schwyciła ze stołu garnuszek z wrzątkiem, myśląc że to zimna woda. Rozlany wrzątek oparzył jej piersi i brzuszek tak strasznie, że stan jej zdawał się beznadziejny i biedactwo cudem chyba uniknęło śmierci.

W rodzinie mojej pięcioletnie dziecko podbiegło pod nogi służącej, niosącej imbryk z wodą do herbaty. Dziewczyna z przestrachu przechyliła tacę i wrzątek oparzył małej dół buzi i szyjkę tak dotkliwie, że jako dorosła miała jeszcze wydatną szramę na szyi, jako ślad wspomnianego wypadku.

Znam fakt, że niania sama nauczyła czteroletnie dziecko zapalać zapałki i pozwoliła mu stać tuż przy sobie przy rozpalaniu w piecu. Chłopczyk tak się oswoił z ogniem, że wkrótce potem zakradł się do łazienki, otworzył drzwiczki od rozpalonego pieca i zrobił auto-da-fe ze ścierki od podłogi, szczotek, mydeł, korków od balii, słowem ze wszystkiego co miał pod ręką. Potem zawołał matkę: „Ziobać, cio złobilem" — i z dumą pokazał dopalające się szczątki.. Trudno zrozumieć, jak to się stało, że wyszedł bez szwanku z tej ryzykownej imprezy.

Powyższe przykłady dowodzą, że w organizacji domu musimy przewidzieć dla dzieci opiekę, która by je trzymała zdala od niebezpiecznych zajęć gospodarskich do czasu, kiedy będzie można wytłumaczyć im niebezpieczeństwo. Przy tym zapałki, nożyczki, noże i inne ostre narzędzia nie powinny nigdy leżeć na wierzchu, wodzić na pokuszenie maluczkich. 6-o lub 7-letnie dzieci natomiast dobrze jest wdrażać stopniowo do obchodzenia się z nożem, widelcem, nożyczkami, do nakrywania do stołu, nalewania kawy czy herbaty, do sprzątania. Potem przyjdzie czas na zapalanie gazu, gotowanie, nawet palenie w piecu. Znałam dobrze 8-letniego chłopczyka, który zupeł-



— Bo to, proszę pani... — a tymczasem mały psotnik za chwilę wyleje na siebie gorącą herbatę.

nie samodzielnie palił drzewem na kominku; zawsze jednak był przy tym obecny dziadek, który go tego nauczył.

17) Maszyna do szycia powinna być zamknięta w pudle, nawet na czas niedługiej przerwy w szyciu, zdarza się bowiem, że dzieci przeszywają sobie na wylot paluszki.

18) Lekarstwa trzymajmy w apteczce lub innym schowaniu pod kluczem. Niejednokrotnie mali łakomcy kosztowali różnych „soczków", którymi się zatruwali.

19) Przy gromadnej zabawie trzeba dzieci dozorować z bliska. Mali mężczyźni umieją próbować na kolegach swej siły, nie trzymanej jeszcze na wodzy przez poczucie honoru ani ludzkości, rzucają się w kilku na jednego i nieszczęsny delikwent wynosi z takiej walki sińce i guzy, a nawet urazy wewnętrzne wskutek kopnięcia lub nagniecenia. Zdarzają się nawet — coprawda tylko wyjątkowo — ekscesy takie, że rozbrykanemu towarzystwu przychodzi np. myśl powieszenia kolegi.

20) Jeśli rodzina się powiększa, maleństwu może grozić niebezpieczeństwo od starszego dziecka, które czuje w nim uzurpatora swoich wyłącznych praw do pieszczot rodzicielskich. Zazdrość doprowadziła trzyletnią dziewczynkę do tego, że próbowała zrzucić parotygodniowe niemowlę z balkonu, co na szczęście udaremniono w porę. Nie zostawiajmy lepiej małego brata lub siostry z niemowlęciem przynajmniej przez pierwsze miesiące. Zazdrość taka mija zwykle szybko i ustępuje miejsca przywiązaniu do młodszego rodzeństwa.

Na spacerach.

Baczny nadzór nad dziećmi jest konieczny na spacerze, a tym więcej na letnisku, gdzie zakres niebezpieczeństw się rozszerza.

1) Wychodząc z domu małe urwisy chętnie zjeżdżają po poręczy schodów. Coprawda myśmy to także w swoim czasie robili, lecz taki sport może narazić na kalectwo i nie należy nań pozwalać.

2) Niemowlęta starsze powinny być zawsze przytwierdzone do wózka pasami, które stanowią bardzo znany lecz niezmiernie cenny wynalazek. Dziecko jest nieobliczalne, nigdy mu dowierzać nie można; jedna chwila wystarcza, by wypadło na bruk i zostało kaleką na całe życie.

3) Przechodząc przez jezdnię trzymajmy małe dzieci za rączkę, gdyż wypadki najechania bywają w miastach częste.

4) W porze odnawiania i budowy domów pilnujmy, by dzieci, zamiast zejść z chodnika, nie przebiegały pod zastawkami, gdzie może spaść na nie cegła czy deska, a do oczu dostać się wapno lub farba olejna.

5) Ze względu na zarazki dzieci w tramwaju lub w autobusie powinny nosić zawsze rękawiczki i nie dotykać buzią ławek ani okien wozu.

6) Starsze dzieci i młodzież szkolną przestrzegajmy usilnie przed wskakiwaniem do tramwaju i wyskakiwaniem z niego w biegu. Wiemy, jak wiele kalectw powoduje chęć takiej brawury, którą powstrzymywać jest właściwie obowiązkiem moralnym wszystkich starszych jej świadków.

7) W ogrodach publicznych, a nawet w ogórdkach Jordanowskich, choć tam opieka lekarska temu przeciwdziała, dzieci stykają się z przygodnymi towarzyszami zabaw, przy czym nie trudno o zarażenie np. kokluszem, z którym chorzy muszą wiele przebywać na powietrzu. Wskazane jest usuwanie pupilów od dzieci kaszlących, staranne mycie rączek przed jedzeniem tak miłym na spacerze i uwaga, by dzieci nie brały do buzi resztek pokarmu pozostawianego przez towarzyszy.

8) W mieście i na wsi w każdej porze roku groźbę wybicia oka lub skaleczenia stanowią laseczki lub kije, często z ostrymi końcami, z zamiłowaniem używane do zabaw przez niesfornych „milusińskich".

9) Ślizgawka, którą zaczynają uprawiać z powodzeniem dzieci od lat 5, wymaga specjalnie inteligentnej opieki zarówno ze względu na odpowiednio lekkie ubranie malców na lodzie i natychmiastowe nakładanie im okryć cieplejszych przy odpoczynku lub po zejściu z toru, jak i przez wzgląd na nieuważną jazdę innych kolegów i koleżanek. Wielkiej baczności ze strony opiekunów wymaga także jazda na saneczkach.

Na letniskach.

10) Na letnisku małe dzieci sypiają nieraz w dzień w hamaku na powietrzu, co jest bardzo wskazane, nie zostawiajmy w nim jednak dziecka samego, gdyż może łatwo wypaść z mniejszą lub większą szkodą dla całości swej osóbki.

11) Słusznie pragniemy hartować nasze pociechy i pozwalamy im chodzić boso; jedynym jednak właściwym do tego terenem jest czysto zamieciony trawnik. Drogi i uliczki nie nadają się do tego celu ze względu na często spotykane na nich odłamki szkła, na ostre kamyki i na kał, pozostawiany przez konie i bydło. Lekarze notują podobno w lecie wiele wypadków tężca u dzieci chodzących boso i radzą używanie sandałów, chroniących podeszwy i paluszki.

12) Wielkie niebezpieczeństwo przedstawiają na letniskach psy i koty, wśród których tak często słyszy się o wściekliźnie. Nie pozwalajmy dzieciom zaczepiać obcych zwierząt, a ewentualnego ugryzienia nie lekceważmy i pomyślmy zaraz o zastrzyku surowicy, bo zaniedbanie tego możemy ciężko odpokutować, czego dowodzą wypadki podawane w prasie.



Pełzająca po ziemi żmija może się wydać samotnie bawiącemu się w lesie dziecku bardzo ładną zabawką. Na ilustracji chłopczyk trzyma zabitą żmiję.

13) Lesiste okolice obfitują w jadowite żmije, trudne do dostrzeżenia z odległości. Najpewniejszym środkiem ratunku przy ukąszeniu żmii jest zastrzyk surowicy, którą można podobno otrzymać we wszystkich aptekach. Niezależnie od zastrzyku ranę od ukąszenia trzeba opatrzyć tak, by nie zatrzymywać upływu krwi, z którą jad powinien wypłynąć na zewnątrz. A więc, o ile rana jest na nodze lub na ręce, należy powyżej ukąszenia nałożyć opaskę z bandaża, a samą ranę zmywać czystą wodą, aby przez pewien czas krwawiła; potem dopiero można ranę zawiązać.

14) Dzieci ulegają nieraz zatruciom wskutek spożycia jadowitych roślin, np. owoców wilczej jagody.

15) Inną kategorię groźnych niebezpieczeństw stanowi na letniskach woda w postaci glinianek, stawów i rzek. Dla małych dzieci najbezpieczniej jest, jeśli w ogóle w pobliżu domu nie ma wody (prócz zakrytej studni). W każdym razie kąpiele, a nawet brodzenie powinny się odbywać pod opieką osób starszych.

16) Bliskość toru kolejowego też nie jest pożądana, bo zabawy i spacery na nim nieraz kończą się tragicznie.

17) Jedno z największą grozą przejmujących niebezpieczeństw przedstawia broń palna w niepowołanych do jej użycia rękach. Będę chyba rzeczniczką wszystkich matek, zwracając się do ojców z gorącym apelem, aby nie obznajmiali synów zbyt wcześnie z bronią, aby wszelkie pokazy i próby strzelania odbywały się jedynie pod ich osobistym kierunkiem lub pod opieką ludzi odpowiedzialnych. Po skończonej zabawie broń powinna być schowana pod kluczem i to nienabita ze względu na ewentualną możliwość wykradzenia jej przez młodocianych sprycjarzy.

Natomiast wydaje się słusznym, żeby — gdy młodzież nabierze rozwagi i opanowania (wiek tu oznaczyć trudno) — nie tylko chłopcy, lecz także dziewczęta uczyły się używać broni w warunkach, dających gwarancję bezpieczeństwa.

18) Wreszcie stałe niebezpieczeństwo w domu, a zwłaszcza poza domem stanowi karygodny brak dozoru nad dziećmi ze strony olbrzymiej większości niań i wychowawczyń. Osoby te, zajęte robótką ręczną lub rozmową, nieraz przez całe godziny nie troszczą się o wychowanków, a zabawę z nimi uważają za rzecz ubliżającą.

Wyżej wymienione niebezpieczeństwa grożące naszym pociechom złożyły się na listę obfitą. Mam nadzieję, że nie wyda się ona jednak paniom ponura, bo przyświeca jej jasny cel: pragniemy zło znać i przewidywać, aby mobilizować naprzód przeciwko niemu wszystkie siły macierzyńskiej miłości. Zbrojne tą miłością potrafimy ustrzec nasze ukochania od wszelkich poważnych niebezpieczeństw, a dopomoże nam Ten, który „strzeże strzeżonego".

M. Ulanicka.

Kongres Naukowej Organizacji

We wrześniu 1938 r. odbędzie się w Waszyngtonie VII Międzynarodowy Kongres Naukowej Organizacji. Przedmiotem obrad będą dwa główne tematy: 1. Najnowsze zdobycze w dziedzinie naukowej organizacji, 2. Gospodarcze i ekonomiczne znaczenie naukowej organizacji. Dyskusje nad pierwszym tematem prowadzone będą w sześciu sekcjach, poświęconych dziedzinom: a) administracji, b) produkcji, c) sprzedaży, d) spraw personelu, e) rolnictwa, f) gospodarstwa domowego. Temat drugi będzie przedmiotem obrad plenarnych.

Referaty mają być przesłane do Komitetu Kongresu w Waszyngtonie najpóźniej do dnia 31 grudnia r. b. za pośrednictwem Polskiego Komitetu Naukowej Organizacji. Ostateczny termin nadsyłania referatów do Polskiego Komitetu Naukowej Organizacji upływa z dniem 31 października r. b.

Bliższych informacyj o Kongresie udziela Polski Komitet Naukowej Organizacji w Warszawie, ul. Mokotowska 51/53, tel. 838-13.

Bałtyckie organizacje kobiece.

W sobotę dn. 12 ub. m. rozpoczął się w Tallinie Zjazd przedstawicieli Państw Bałtyckich, połączony z Kongresem bałtyckich organizacyj kobiecych, sfederowanych dla sprawy ochrony macierzyństwa i dziecka. Federacja obejmuje Estonię, Łotwę i Litwę.

Na Zjazd pojechała z Polski p. Maria Karczewska w charakterze gościa. Na dworcu powitały ją gościnne przedstawicielki organizacyj kobiecych, znane już w Polsce pp.: Reisik i Masso, p. Paets, Martin i inne, których stosunki z polską Radą Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet są bardzo bliskie.

Następnie p. Karczewska była obecna na Zjeździe gospodyń wiejskich z całej Estonii.

Z działalności Związku Pań Domu

Oddział w Częstochowie

ul. Kilińskiego 13 m. 6.

W marcu odbyły się dwa zebrania Zarządu i jedno ogólne. Sekcja Odczytów zorganizowała pogadanki: „Na czym można oszczędzić w gospodarstwie domowym" i „Kultura dnia codziennego" oraz dyskusję: „Odpowiedzialność honorowa kobiety". Odbywały się kursy: jęz. angielskiego, czytania i pisania dla pomocnic domowych i dozorczyń, dżiu-dżi-tsu i brydża. Urządzono pokazy: „Porady gospodarcze i przepisy kulinarne", „Mazurki wielkanocne". Sekcja Pomocy Społecznej wzięła udział w zbiórce na Pomoc Zimową dla Bezrobotnych. Sekcja Imprez zorganizowała 3 wieczory towarzyskie, a Klubowa 7 wieczorów z brydżem.

W kwietniu odbyły się dwa zebrania Zarządu i jedno ogólne. Umieszczono szereg komunikatów i sprawozdań o pracach Z. P. D. i imprezach Oddziału w „Gońcu Częstochowskim". W lokalu Oddziału odbyła się konferencja porozumiewawcza ze Stow. Kupców Polskich, na której omówiono wspólne sprawy i zgłoszono z obu stron szereg dezyderatów. Opracowano i rozdano paniom ankietę w sprawie higieny klatek schodowych i miasta w ogóle. Sekcja kursów prowadziła kursy te same, co w miesiącu marcu. Zorganizowano odczyty: „Przygotowanie młodych kobiet do prac domowych", „Maria Curie-Skłodowska", „Kobieta u Słowian Bałkańskich" — oraz dla robotnic: „Codzienne sprzątanie mieszkania". Odbyły się pokazy: mody wiosennej i „Potrawy i leguminy z jaj". Kierowniczka Sekcj Służby Domowej wzięła udział w obradach Sekcji Służby Domowej na Zjeździe Delegatek Z. P. D. we Lwowie. Kierowniczka Sekcji Pomocy Społ. weszła w skład Zarządu Komitetu Dni Przeciwgruźliczych. Sekcja Klubowa urządziła 9 wieczorów towarzyskich z brydżem, a Sekcja Imprez dwa dancingi, herbatkę towarzyską i bufet na dancingu innego stowarzyszenia.

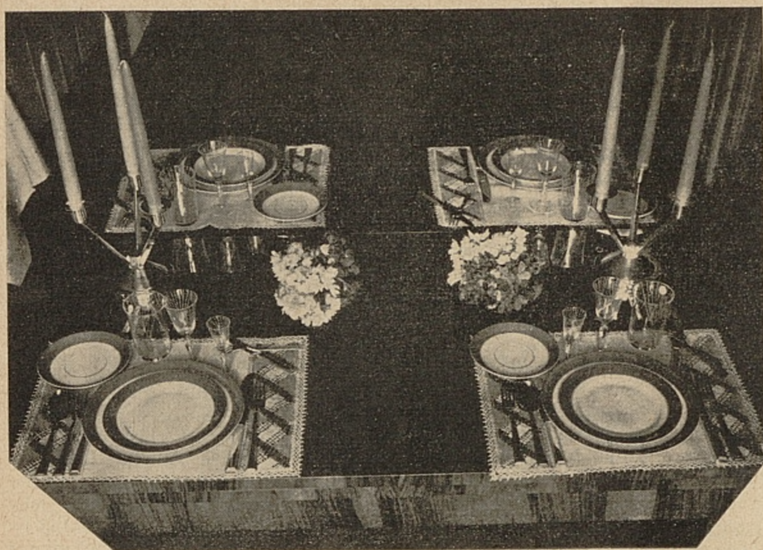
Oddział w Krakowie

Rynek Gł. 6 m. 13.

Krakowski Oddział Związku Pań Domu, niewyczerpany w pomysłach, gdy chodzi o propagandę Związku Pań Domu i oświaty gospodarskiej, urządził przy współpracy Państw. Seminarium Gosp. pokaz *„Jak nakrywać stoły?"* Pokaz miał miejsce w pięknych salach Klubu Społecznego.

Na pierwszym stole „z czasów prababki" — obrus adamaszkowy nieskazitelnej bieli oraz porcelana i kryształy antyczne; stół do śniadania nakryty był obrusem w żywych barwach i porcelaną w kwiaty; stół „złoty" do obiadu — obrus biały, porcelana i kryształy białe ze złotym paskiem oraz złote świeczniki; miłe było nakrycie do podwieczorku, wytworne — do kolacji, wreszcie oryginalne — w stylu krakowskim. Pokazano nam również stoły nakryte w sposób nowoczesny, a mianowicie: zamiast obrusu pod każde nakrycie i półmiski dano serwetki różnych wielkości i kształtu, wykonane bądź z misternej koronki, bądź z tiulu z aplikacją, bądź z płótna. Na wystawie nie brakowało też stołów aktualnych: ze święconem dla dzieci i stołu wielkanocnego uginającego się pod ciężarem bogatej zastawy. Były na nim babki, mazurki, przekładanies i serowiec, półmiski z mięsiwem i kiełbasą, szynka, baranek z masła, jajko z marcypanu, wódki, wina itd. Stół wielkanocny wykonały uczenice Seminarium Gospodarczego.

Wystawę zwiedziła wielka ilość pań i panów oraz szkolnej młodzieży, a powodzenie tej imprezy jest dla Oddziału Krakowskiego Zw. P. D. bodźcem do dalszej pracy.



Z wystawy „JAK NAKRYWAĆ STOŁY" urządzanej przez Związek Pań Domu.

Stół nakryty serwetkami z płótna, na nich modna porcelana i kryształy o nowoczesnych liniach i różnych barwach. Przez środek stołu położono płytę lustrzaną, w której odbijają się ustawione w miseczkach kwiaty i oryginalne świeczniki.

Do kroniki Oddziału w Krakowie na str. 265

Oddział w Lublinie

ul. Szopena 8.

W kwietniu Oddział zorganizował wystawę „*Dnie Gospodarcze*", na której p. Albrechtówna z Warszawy prowadziła przez 3 dni, rano i popołudniu, szereg pokazów gospodarczych, cieszących się dużym zainteresowaniem. Powtórzono też urządzony już w listopadzie pokaz podziału mięsa z przednich części wołu dla służby domowej; dział propagandy był bogato wyposażony w odpowiednie tablice orientacyjne i prospekty. Urządzono pokazy: nakrycia stołów, urządzenia pokoju letniskowego z pak, wzorowych sprzętów kuchennych wg. modeli wzorowni Oddziału warsz. Z. P. D. jak również sprzedawano narzędzia gospodarskie. Przemysł ludowy urządził stoisko lniarskie, demonstrując wyroby i suknie lniane. Na zakończenie „Dni Gospodarczych" odbyło się zebranie towarzyskie, urozmaicone rewią mód miejscowych firm. Wystawę zwiedziło około 700 osób, nie licząc młodzieży szkół średnich i zawodowych, dla których na życzenie Kuratorium urządzono w 3-im dniu pokaz racjonalnego sprzątania i prania.

W miesiącu marcu i kwietniu odbyły się 4 posiedzenia Zarządu, 1 herbatka towarzyska i 3 zebrania dyskusyjne, połączone z pokazami gospodarczymi.

Oddział w Łodzi

Piotrkowska 108.

W okresie od stycznia do czerwca b. r. włącznie odbyły się 3 zebrania ogólne i 10 zebrań Zarządu.

Dla członkiń zorganizowano następujące pokazy: gorące zakąski i paszteciki, kura faszerowana i rolada z kury, mazurki, gotowanie w dogotowywaczu i pergamirze, surówki i jarzyny; wycieczki:

Do Szkoły Przemysłowej, do Niciarni w Widzewie, na wystawę robót wykonanych przez robotnice w Widzewie, do Zakładu Ogrodniczego, do Liskowa.

Urządzono odczyty: „Kupno i Sprzedaż", „Choroby kobiece", „Pielęgnowanie roślin pokojowych", oraz imprezy towarzyskie: „Opłatek", „Jajko Wielkanocne" i rewia mody, herbatka zwykła.

Poza tym prowadzono wspólne zakupy niektórych produktów żywnościowych oraz szczotek do kurzu wg. wzoru warszawskiej wzorowni. Urządzono kurs szycia.

Ponieważ na terenie m. Łodzi Szkoła Gospodarcza i Koło Absolwentek tejże Szkoły urządzają dużo pokazów kulinarnych, więc Oddział w szerzeniu wiedzy gospodarczej położył specjalny nacisk na urządzanie pogadanek i pokazów racjonalnego prowadzenia gospodarstwa *dla robotnic na terenach fabryk i świetlic w stowarzyszeniach kobiecych.* W związku z tym odbyły się następujące pokazy i pogadanki dla robotnic w Niciarni w Widzewie: „O racjonalnym odżywianiu", dwa pokazy smażenia pączków i faworków, dwa pokazy gotowania w dogotowywaczu, dwa pokazy dorsza faszerowanego. Liczba uczestniczek na pokazach wynosiła 45—55. Urządzono wycieczkę do Spółdzielni Mleczarskiej, w której wzięło udział 38 robotnic.

W lokalu Oddziału odbywały się pokazy dla robotnic ze świetlicy Stow. Samopomocy Społ. Kobiet oraz następujące pogadanki: „O racjonalnym odżywianiu", „O higienie ciała", „O racjonalnym rozplanowaniu zajęć domowych".

Przedstawicielki Oddziału biorą udział w pracach Tow. Przyjaciół Łodzi, Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, Patronatów Opieki Społecznej Magistratu. Jedna z przedstawicielek Oddziału była na wycieczce w Warszawie, zorganizowanej przez Patronat nad Żłobkami dla zwiedzenia Żłobka im. ks. Boduena i zbadania organizacji oraz prac na tym terenie.

Sekcja Propagandowa umieszcza co tydzień artykuły w „Kurierze Łódzkim" pod rubryką „Kącik Pani Domu". Dla zorientowania członkiń w pracy i zamierzeniach Zarządu Oddziału, wysyłane są co pewien czas komunikaty.

Oddział w Toruniu

ul. Krzyżacka 5.

W marcu i kwietniu wygłoszono 3 odczyty: „Zarys zawodowego szkolnictwa żeńskiego w Polsce" — p. Gutwińska, „Grypa i jej zwalczanie" — dr. Jasiński i „Korzyści wynikające z oszczędności pani domu" — p. Błaszak.

Miejscowe firmy kupieckie urządziły dwa pokazy bezpłatne: „Nowości wiosenne w materiałach" oraz przegląd żurnali, „Nowości gospodarstwa domowego i nakryć" oraz „Pokaz bielizny stołowej".

Członkinie Oddziału urządziły dwa pokazy kulinarne: Pokaz sałatek witaminowych, jarzynowych i śledziowych oraz Konkursowy pokaz mazurków i tortów. Od dnia 12 marca do 27 kwietnia odbył się 10-lekcjowy kurs gotowania. Dn. 7. IV. odbyła się proszona herbatka towarzyska z brydżem.

W skład Zarządu wchodzą panie: przewodn. — E. Hermanowska, I vice-przew. — Z. Komarowa, II vice-przew. — H. Kamińska, sekret. — W. Zarembina, zast. sekr. — G. Scheffsówna, skarbn. — M. Krukowska, zast. skarbn. — M. Paulusówna, bibliotekarka — W. Christowa, jej zast. A. Starczewska, roboty ręczne prowadzi Ł. Baranowa, herbatki — F. Sikorowa, jej zast. — G. Grześkowiakowa, kier. Biura Pośredn. — I. Smoleńska, jej zast. — M. Jarmołowiczowa.

Oddział we Włocławku

WP. H. Chrząszczewska, Św. Antoniego 39.

Na Walnym Zebraniu dnia 23 lutego został wybrany nowy Zarząd, który w parę dni później ukonstytuował się w następujący sposób: przewodn. p. H. Chrząszczewska, vice-przew. — p. H. Paszyńska, sekret. — p. K. Jelonkowa, zast. sekret. — p. Z. Kossowska, skarbn. — p. Z. Migurska, dział gospodarczy objęły pp. Lidwinowa i Tomaszewska, wydz. imprezowy — p. Paszyńska, wydz. pra-

sy — p. Knothe, wydz. kursów — p. Ryszewska, wydz. świetlicowy — p. Łukomska, wydz. towarzyski — p. Kurosiowa, Komisja Rewiz. — p. Stpiczyńska i p. Michelisowa.

Dnia 25 lutego odbyło się „Czwartkowe zebranie dyskusyjne" na temat „Rozwijanie kobiecości w naszych córkach", po czym odbyło się zebranie towarzyskie.

W marcu wygłoszono w świetlicy dla żon robotników następujące pogadanki: „Budżety żon robotników", „Dziecko od lat 7 do 14", pogadanka na tematy religijne z okazji rekolekcyj wielkanocnych, „Uświadomienie dziewcząt". Po jednej z pogadanek urządzono rozsprzedaż artykułów pierwszej potrzeby wśród żon robotników. W tymże okresie odbyły się trzy zebrania dyskusyjne na tematy: „Zagadnienie egoizmu w wychowaniu dzieci", „Zagadnienie wstydliwości w wychowaniu naszych córek", niektóre sprawy gospodarcze. Po zebraniach odbywały się pokazy pieczenia drobiu, ciastek, mazurków, przyrządzania moszczu z żurawin itd. oraz zebrania towarzyskie. Odbyły się trzy zebrania Zarządu i jedno ogólne z referatem „O użytkowaniu mięsa przedniego".

W kwietniu odbyły się w świetlicy dla żon robotników trzy pogadanki: „Układanie racjonalnych codziennych skromnych jadłospisów", „Składniki pokarmów i jadłospisy racjonalne" oraz „Urządzenie taniego mieszkania ze skrzynek". Urządzono pokaz robót ręcznych dla członkiń świetlicy. Odbyły się 4 zebrania dyskusyjne na tematy: „Obecne programy szkolne", „Dlaczego zanika u nas życie towarzyskie?", „Kupiectwo polskie a bojkot sklepów żydowskich", „Wrażenia ze Zjazdu we Lwowie". Frekwencja na czwartkowych zebraniach dyskusyjnych wynosiła 30—50 osób, w świetlicy dla żon robotników — 30—40 osób. Odbyły się trzy zebrania Zarządu i 2 ogólne z referatem „Pani domu i pomocnica domowa".

Oddział w Wilnie

WP. Z. Iwaszkiewiczowa, Zygmuntowska 18 m. 4.

Praca wileńskiego Oddziału Z. P. D. w okresie wiosennym (kwiecień i maj) poszła wyraźnie w kierunkach: wychowawczym, społecznym i gospodarczym. Wyrazem zainteresowań wychowawczych jest przystąpienie Z. P. D. do powstałej na terenie Wilna Międzyorganizacyjnej Komisji Opieki nad Młodzieżą, mającej na celu podjęcie zbiorowej energicznej akcji, zmierzającej do zaktualizowania zagadnień wychowawczych wśród społeczeństwa. Stałe delegatki Oddziału Z. P. D. biorące udział w obradach Komisji przeprowadzają jej uchwały wśród członkiń swej organizacji, wyjaśniają jaką rolę w społecznym procesie wychowania mogą one odegrać, działając nie tylko przez bezpośredni wpływ na młodzież, ale przede wszystkim przez podniesienie środowiska dorosłych, w którym ta młodzież się wychowuje.

Wśród aktualnych zagadnień o charakterze społecznym zajęto się ostatnio, łącznie z szeregiem innych organizacyj, kwestią ukwiecenia Wilna, które, posiadając piękną naturalną oprawę zielonych wzgórz, jest prawie zupełnie pozbawione kwiatów na skwerach, balkonach i w oknach, przez co na turystach sprawia wrażenie zaniedbania i szarzyzny. Delegatka Z. P. D., p. Plackowska jest jedną z trzech osób stanowiących Komisję Wykonawczą w akcji ukwiecania Wilna i jej staraniem przeprowadzono na terenie Związku odpowiedni pokaz z pogadanką, który zgromadził, prócz członkiń, licznych gości.

Poważnym krokiem, tym razem w dziedzinie naszych stałych bolączek, była zwołana przez Z. P. D. konferencja w sprawie służby domowej; wzięły w niej udział przedstawicielki innych stowarzyszeń, interesujących się tą kwestią. 3 referaty: p. M. Żemoytelowej — „Stosunek władz i urzędów na terenie Wilna do spraw związanych ze służbą domową", p. M. Pakoszowej — „Wysiłki Zarządu Głównego i Oddziałów Z. P. D. w kierunku uregulowania kwestii służby domowej", p. E. Korsakowej — „Wzajemny stosunek pracodawców i służby" i ciekawa dyskusja dały dokładny obraz istniejącego stanu rzeczy i częściowo wskazały drogę, na której należy szukać poprawy. Do sprawy tej postanowiono powrócić po wakacjach.

Ze zrozumienia potrzeb gospodarczych Wileńszczyzny wynikła podjęta przez Związek Pań Domu propaganda ubierania się w lniane tkaniny; po poruszeniu tej sprawy w prasie, w pogadance przez Radio, zorganizowałyśmy propagandowy pokaz strojów damskich ze lnu, który tym się różnił od innych, że wszystkie modele sukien, kostiumów spacerowych i plażowych, płaszczów, kapeluszy, bucików, torebek itd. były indywidualnie obmyślone dla pań artystek Teatru Miejskiego przez Państwowe Gimnazjum Krawieckie, które również wykonało wszystkie szkice. Demonstrowanie modeli przez 5 najwybitniejszych i najpopularniejszych artystek wileńskich dało duży efekt propagandowy, gromadząc tłumy publiczności, która nie mogła się pomieścić w największej wileńskiej cukierni.

Przed wakacjami omawiano jeszcze sprawy grzejnictwa elektrycznego związane z pokazem, odbył się odczyt dr. Bortkiewicz-Rodziewiczowej „Higiena wieku przejściowego u kobiet", wspólna wycieczka członkiń do puszczy Rudnickiej i „Pożegnalne lody" — zabawa towarzyska.



Z Wileńszczyzny *Photo-Plat*



Z CYKLU

PANI DOMU ZA GRANICĄ

WĘGIERSKA PANI DOMU.

Na Węgrzech obowiązki pani domu kształtują się nieco inaczej niż w innych krajach Zachodniej Europy. Pod niektórymi względami życie pani domu na Węgrzech jest trudniejsze, pod innymi znów łatwiejsze. Tak np. utrzymywanie porządku w mieszkaniach — zwłaszcza w domach bez urządzeń nowoczesnych — jest znacznie trudniejsze niż na Zachodzie, gdyż nie ma w nich zupełnie nowoczesnych wygód, a we wszystkich domach wszystkie pokoje mają posadzki dzień w dzień froterowane. Wskutek takiego stanu rzeczy pomocnica domowa na Węgrzech nie jest zbytkiem, lecz staje się wprost nieodzowną, tym bardziej, że pora obiadowa na Węgrzech wypada w samo południe, tak że sprzątanie mieszkania i przyrządzanie obiadu odbywa się prawie jednocześnie. Nie dziw więc, że pani domu, pomimo utrzymywania stałej pomocnicy domowej, ma sama bardzo dużo pracy w gospodarstwie.

Dwa charakterystyczne obrazki z węgierskiej wsi.



Między innymi obowiązek zakupów spada całkowicie na panią domu. Stała dostawa artykułów spożywczych do domów na Węgrzech mało jest praktykowana, gdyż wobec szczupłych ram budżetowych przeciętnej rodziny węgierskiej pani domu robi zakupy w dużych halach targowych, gdzie ceny są niższe aniżeli w sklepach. Zabiera to jednak wiele czasu. Nie jest wcale rzeczą niezwykłą widok eleganckich pań powracających po zakupach z hal targowych z koszykiem na ręku, pełnym jarzyn, owoców, żywego drobiu itp. Jeżeli jeszcze weźmiemy pod uwagę ogromną gościnność Węgrów i zamiłowanie węgierskiej kobiety do własnoręcznego przygotowywania przeróżnych wymyślnych tortów, ciast i innych smakołyków, nie tylko słodkich ale i słonych, w stałym oczekiwaniu ewentualnych niespodziewanych gości, to dojdziemy do wniosku, że węgierska pani domu — pomimo że rozporządza stałą siłą pomocniczą — co znów dla wielu gospodyń na Zachodzie jest niedościgłym marzeniem — jest rzetelnie zapracowana. Nadmienić należy, że płaca pomocnicy domowej na Węgrzech jest bardzo niska, prawa jej — minimalne, a zakres jej obowiązków — nieograniczony.

ŻYCIE NA PROWINCJI W ANGLII PÓŁNOCNEJ.

Różnica pomiędzy zwyczajami i obyczajami ludności na północy i na południu Anglii jest bardzo znaczna. Kraj północny jest mniej zaludniony aniżeli południowy, wsi spotyka się mało, za to więcej dużej chłopskiej własności rolnej. Wskutek wielkiego oddalenia kontakt między wsią i miastem jest bardzo luźny. Dzieci mają bardzo daleką drogę do szkoły, często nie ma nawet drogi bitej, tylko koleiny wozów oznaczają szlak. Czasem widać, jak kucyk na swoim grzbiecie przewozi kilkoro dzieci ścieżyną przez rozległe wrzosowiska do szkoły. W okolicach, w których istnieją dobre drogi, lokalne władze samorządowe utrzymują specjalne omnibusy, które podjeżdżają po młodzież szkolną do odległych siedzib chłopskich i po skończeniu nauki odwożą ją do domów. Dzieci zabierają do szkoły drugie śniadanie, składające się z chleba i kawałka ciasta z owocami, — obiad jedzą dopiero wieczorem po powrocie ze szkoły.

Mieszkańcy tych odległych siedzib nie wiele mają szans kontynuowania nauki po ukończeniu szkoły niższej. Od czasu jednak przebudzenia się ruchu kobiecego dużo zrobiono w zakresie samokształcenia, specjalnie kobiet. M. i. powstały kursy zawodowe dla kobiet, mianowicie robót ręcznych, tkactwa, szycia rękawiczek itp., przez co włościanki pozyskały możność zarobkowania w czasie długich zimowych wieczorów. Poza tym związki kobiece nie szczędziły trudów dla zakładania teatrów amatorskich, przy czym wznowiono dawno zapomniane tańce ludowe, wprowadzone następnie do szkolnictwa niższego, a konkursy urządzane przez organizacje kobiece miały duże powodzenie.

Okręgiem położonym najbardziej na północy Anglii jest Northumberland, na pograniczu Szkocji. W tym zakątku szereg tradycyj przechowało się dotychczas w stanie niezmienionym. Narodziny, śluby i zgony związane są z szeregiem uroczystych obchodów, dotąd przestrzeganych z całym pietyzmem. W tych zwyczajach odzwierciedla się także swoisty humor, zwłaszcza przy ślubach. Jeden z takich obrzędów ilustruje zdjęcie obok, na którym widać skok nowożeńców przez ławeczkę, ustawioną przed wyjściem z kościoła. Które z małżonków najpierw przeskoczy ławkę, prym dzierżyć będzie w małżeństwie.

W. Hummlowa

(Oprac. wg kalendarza Holenderskiego Związku Pań Domu — por. Nr. 8 br.)



Chyliczki

Nie trzeba wypisywać długiego tytułu „Szkoła Żeńska Gospodarstwa Wiejskiego w Chyliczkach", bo we wszystkich dzielnicach Polski jest ona znana pod tą właśnie skróconą nazwą „Chyliczki" i jeszcze jakoś nasi puryści językowi nie zaprotestowali choćby ze względów logicznych przeciwko tak często słyszanemu zdaniu: „Panna X skończyła Chyliczki", ale zato wszyscy dobrze orientujący się w wykształceniu gospodarczym kobiet wiedzą, co to zdanie znaczy.

„Skończyć Chyliczki", to zdobyć wszechstronne przygotowanie potrzebne każdej pani domu, szczególnie wiejskiej, zarówno pod względem gospodarskim jak i społeczno-obywatelskim.

„Skończyć Chyliczki", to zdobyć przygotowanie do pracy zawodowej, czy to w charakterze instruktorki czy kierowniczki większego gospodarstwa na wsi lub w mieście, pensjonatu, bursy, czy na polu ogrodnictwa, pszczelnictwa, mleczarstwa lub hodowli.

„Skończyć Chyliczki", to w myśl ich założycielki hr. Cecylii Plater-Zyberkówny, zahartować się moralnie w tej kuźni ducha, gdzie „mają się zaprawiać młode Polki do służby obywatelskiej, do żmudnej służby na zagonie ojczystym", a także i na miejskim bruku.

Celem szkoły gospodarczej w Chyliczkach jest, jak wskazuje prospekt:

1) Zaznajomić uczenice z racjonalnym gospodarstwem tak wiejskim jak miejskim, opartym na podstawach naukowych, na oszczędności i systematyczności.

2) Przygotować do zadań, jakie włoży na nie przyszłe ognisko domowe.

3) Przygotować do pracy zawodowej, instruktorskiej i nauczycielskiej w szkołach rolniczych.

4) Zapoznać z pracą oświatową i społeczną.

Cel ten osiąga się zarówno przez wykłady teoretyczne jak i przez praktykę w poszczególnych działach gospodarstwa, które stanowią:

śpiżarnia, kuchnia, piekarnia - cukiernia, przetwory owocowe, jarzynowe i mięsne, pranie i prasowanie, porządki domowe, mleczarnia, hodowla drobiu, bydła i trzody, ogrodnictwo i pszczelnictwo, szycie i krój, hafty ludowe. Prócz wykładów z dziedziny gospodarstwa, uczenice szkoły w Chyliczkach mają wykłady z religii, ekonomii, higieny, pedagogiki, nauki obywatelstwa, buchalterii, towaroznawstwa i organizacji pracy, uzupełniając w ten sposób swoje ogólne wykształcenie, wyniesione ze szkoły średniej, należy bowiem nadmienić, że do „Chyliczek" przyjmowane są uczenice po skończeniu co najmniej 6 klas gimnazjum dawnego typu.

Szkoła jest położona o 17 km od Warszawy, ma bardzo dogodną komunikację koleją normalną Radomską lub też kolejką wąskotorową Grójecką do stacji Piaseczno, a stąd już tylko 15 minut pieszo do owocowego ogrodu i pięknego historycznego parku, gdzie obok starych budowli, między którymi znajduje się i biały dworek po ks. Józefie Poniatowskim, widzimy cały szereg bądź



DZIECI SZKOLNE STRAJKUJĄ

Wiele dzieci ze szkoły powszechnej we wsi Glenshield (północna Anglia) w 1935 roku nie mogło z powodu trudności komunikacyjnych uczęszczać do szkoły. Mali „buntownicy" prowadzą improwizowane lekcje na murawie, w pobliżu swych domów. 13 - letni chłopiec jest samozwańczym „nauczycielem".



RKO Radio

gruntownie po wojnie przebudowanych i odremontowanych, bądź na nowo wzniesionych budynków. Szkoła posiada internat, obowiązujący dla słuchaczek.

Przed kilku laty ukończona została wzorowo urządzona cieplarnia, umożliwiająca racjonalne przeprowadzanie na miejscu praktyki ogrodniczej. Budynki, przeznaczone na kurniki, odpowiadają wymaganiom nowoczesnej hodowli drobiu, dzięki czemu szkoła chyliczkowska może brać udział niemal corocznie w wystawach miejscowych i ogólnopolskich, w konkursach hodowlanych, zdobywając szereg nagród, medali i dyplomów.

Cały szereg prac społecznych obowiązujących uczenice zaprawia je do obowiązków obywatelskich na przyszłość.

Wobec zmian, które w przyszłym roku szkolnym mają zajść w ustroju szkolnictwa średniego w ogóle, a zawodowego w szczególności, ważna będzie dla osób zainteresowanych wiadomość, że Szkoła Gospodarcza w Chyliczkach od września zostanie przekształcona na *Liceum Gospodarcze z 3-letnim programem*, niezależnie jednak od tego będzie prowadzić skrócone kursy, obejmujące tylko wybrane działy. Program liceum w zakresie przedmiotów gospodarczych nie ulegnie znaczniejszym zmianom w porównaniu z dotychczasowym, prawdopodobnie będzie jednak rozszerzony program przedmiotów ogólnokształcących. Do liceum przyjmowane będą absolwentki 4-letniego gimnazjum nowego typu.

Adres szkoły: poczta Piaseczno k. Warszawy, Liceum Gospodarstwa Wiejskiego w Chyliczkach. Termin zapisów do dnia 3-go września.

Zmieniają się z czasem programy, metody, pomoce naukowe, budynki, nauczyciele i uczenice, nie zmienia się jednak w Chyliczkach duch szkoły, nie zmienia się ideał wychowawczy, który przed nią postawiła wielka wychowawczyni, założycielka szkoły hr. Cecylia Plater-Zyberkówna, a to chyba najważniejsze.

Z. Iwaszkiewiczowa

Anna Bussan

O podłogach i ich myciu

W ostatnich czasach zarówno w prasie polskiej jak i niemieckiej ukazały się prace dotyczące pielęgnowania podłóg; nie wyczerpały one jednak tematu, to też artykuł niniejszy specjalną uwagę zwraca na punkty w tamtych pracach pominięte.

Musimy stwierdzić, że pielęgnowanie podłogi i utrzymanie jej w należytej czystości jest rzeczą pierwszej wagi ze względów higienicznych, szczególnie tam, gdzie w rodzinie znajdują się małe dzieci bawiące się chętnie na podłodze.

Jak najskrupulatniejsza czystość podłóg jest tu zabiegiem profilaktycznym, na który należy zwracać nie mniejszą uwagę niż na samo pielęgnowanie zdrowia dzieci.

Na obuwiu przynosimy do mieszkania błoto uliczne, które pod naszymi stopami rozdrabnia się na kurz łatwo unoszący się w powietrzu i roznoszący miliardy bakterii. Oprócz tego powstaje w naszym mieszkaniu codziennie i stale — przez zużywanie się i wycieranie naszego obuwia i ubrań przy pracy i poruszaniu się — świeży kurz, który w interesie zdrowotności mieszkania należy dokładnie usuwać, dbając, by jak najmniej unosił się w powietrzu

Ponieważ różnorodność materiału, z którego zrobione bywają podłogi, wymaga różnego obchodzenia się z nimi, wobec tego należy zapoznać się z tym materiałem; można go podzielić na trzy grupy:

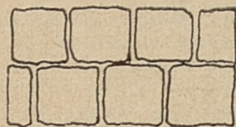
1) materiał kamienny naturalny, 2) kamienny sztuczny, 3) drzewny.

Podłogi kamienne.

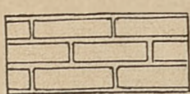
Materiał kamienny naturalny: piaskowiec, porfir, bazalt, granit, marmur i inne — mniej nadaje się do gospodarstwa domowego, jako materiał porowaty, nasiąkliwy i zimny lub zbyt drogi (np. marmur).

Materiał kamienny sztuczny: cegły, klinkiery, płyty kamionkowe, beton, terrazzo i ksylolit.

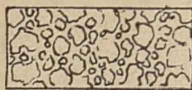
Cegły i klinkiery są kamieniami z palonej gliny spajane przeważnie cementem i nadają się raczej do stajen, magazynów itp. Jako dobre przewodniki ciepła dają podłogę zimną. Charakterystyczną cechą cegieł jest to, że wchłaniają silnie wilgoć.



Podłoga z kamieni naturalnych.







Podłogi z materiału kamiennego sztucznego.

Cegły, klinkiery. *Płyty kamionkowe.* *Terazzo.*

Płyty kamionkowe mające powłokę nieprzemakalną, używane przeważnie w łazienkach, spiżarniach, ew. przedpokojach, często kuchniach, spajane są wapnem i cementem, a przy dobrym spajaniu nie przepuszczają ani wody, ani wilgoci.

Terrazzo składa się z zaprawy murarskiej zmieszanej z drobnymi kamieniami. Po zastygnięciu tej masy powierzchnię szlifuje się, wskutek czego tworzy się wzór jakby mozaikowy. Używane jest przeważnie w sieniach, klatkach schodowych, w łazienkach, spiżarkach itp. Jest łatwe do zmycia i nie przepuszcza łatwo wilgoci, lecz jak każda kamienna podłoga jest dobrym przewodnikiem ciepła.

Ksylolit jest mieszaniną chlorku magnezowego, magnezytu, mączki drzewnej lub mielonego korka oraz farb. Podłoga ta po dokładnym wyschnięciu jest odporna, a przy tym elastyczna. Będąc złym przewodnikiem ciepła, nadaje się bez porównania lepiej do kuchen, korytarzy, przedpokojów, a szczególnie do ambulatoriów, szpitali itp. od podłóg z kamieni naturalnych, które łatwiej wchłaniają wilgoć i są podłogami bardzo zimnymi. Bardzo dodatnią cechą jest pyłochłonność ksylolitu. Podłoga ksylolitowa wskutek swej elastyczności przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia, oddaje więc dobre usługi osobom, których zawód wymaga długotrwałego chodzenia.

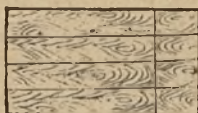
Czyszczenie podłóg kamiennych.

Czyszczenie podłóg kamiennych nie przedstawia żadnych trudności. Tam, gdzie podłogi kamienne zabrudzone są jedynie kurzem, wystarczy codziennie zmyć je wodą, a raz na jakiś czas wyszorować emulsją z szarego mydła, bo mycie samą wodą nie wystarcza. Nigdy przy myciu podłogi nie należy zalewać całej jej powierzchni, ani chodzić po zalanej wodą podłodze. Myć należy podłogę takimi kawałkami, by powierzchnię mokrą ogarnąć można wyciągniętą ręką. Do mycia należy mieć dwa wiadra, jedno do zbierania brudnej wody, drugie na czystą do spłukiwania. Mydliny w osobnym naczyniu. Czynności są następujące: nabiera się szczotką tyle tylko mydlin, by dobrze zamoczyć podłogę, szoruje się kolistym ruchem, brudne mydliny zbiera się ścierką do wiadra na brudną wodę, inną ścierką i czystą wodą płucze się wymytą przestrzeń i wodę tę zbiera, ścierkę wyżyma nad wiadrem przeznaczonym na brudną wodę, potem do sucha wyciera.

Betonowych podłóg ścierkami zwykle się nie myje, gdyż powierzchnia betonu niszczy bardzo ścierki. Podłogi takie spotyka się przeważnie w pralniach. Ponieważ pralnie zaopatrzone są kanałami odpływowymi, umieszczonymi w podłodze, wystarczy podłogę taką spłukać wodą, zmieść ją do kanału. Do mycia takich podłóg używa się albo mioteł ryżowych, albo też specjalnych szczotek na drążku z włókna kokosowego. Natomiast podłogi kamienne znajdujące się w łazienkach, korytarzach mieszkań lub w kuchniach należy starannie wytrzeć w celu unikania zawilgocenia mieszkania.

Podłogi drewniane.

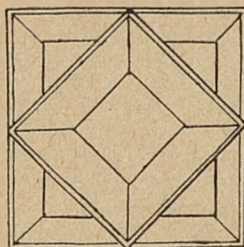
Materiał drzewny pochodzi z drzew szpilkowych i liściastych. Dąb i buk mają drewno twarde. Szpilkowe dają przeważnie podłogi miękkie, jakkolwiek drewno sosny w twardości i odporności zbliżone jest do drewna dębowego. Strugane drewno sosny w swym wyglądzie różni się od jodły i świerka tym, że na jego powierzchni widoczne są naczynia żywiczne w postaci ciemnych kreseczek. Strugane deski jodły i świerka nie różnią się na pozór od siebie, natomiast ich ciężar wykazuje znaczne różnice. Względnie sucha deska jodłowa będzie znacznie cięższa od równie suchej deski świerkowej; przy porównaniu większych desek łatwo tę różnicę wyczuć można (c. wł. sosny 0.54, jodły 0,56, świerka 0,47).



Podłoga biała. Materiał: drewno miękkie — szpilkowe: sosna, jodła, świerk.



Podłoga klepkowa (posadzka, parkiet). Materiał: drewno twarde — dąb, buk.



Parkiet (posadzka) wzorzysty.

Do zwykłej „białej" podłogi stosowane bywają przeważnie długie proste deski jodły i świerka, najodpowiedniejsze natomiast jest drewno sosny jako materiał twardszy i odporniejszy na wpływ wody. Używane też bywa drewno sosny amerykańskiej „pitchpine".

Deski podłóg łączone są „na wpust" lub „na piórko" (rysunek). Ważną bardzo rzeczą przy układaniu podłóg jest suchość desek. Dobrze wyschnięte deski nie tworzą szpar w podłodze, źle wysuszone tworzą po pewnym czasie szpary bardzo znaczne (rysunek). Przed budową jest bardzo trudno rozpoznać, czy deski są mokre, zazwyczaj dowiadujemy się o tym, gdy w podłodze już mamy szpary, a więc za późno. Stolarz może rozpoznać stan deski przy struganiu: niewysuszona struże się trudno i podczas strugania nie daje gładkiej powierzchni.

Przy układaniu podłogi należy zatem żądać gwarancji co do suchości desek, gdyż późniejsze szpary w deskach są bardzo niepożądane ze względów higienicznych. Ciepły gruz pod podłogą jest doskonałym terenem dla wylęgu pcheł lub prusaków i karaluchów. Źle dopasowane deski podłogi tworzą szpary, które umożliwiają „robactwu" dostęp do gruzu. Gdy zważymy jeszcze fakt, że przy myciu podłogi owadom dostarczamy potrzebnego ciepła i wilgoci, można sobie wyobrazić, jakim dobrodziejstwem są dla nich te niedociągnięcia w budowie naszych podłóg.

Aby ułatwić utrzymanie czystości można podłogę miękką zaciągać farbą olejną lub lakierem. Jednak *dopiero po upływie dwóch lat od położenia można nową podłogę lakierować*, w przeciwnym razie tworzą się warunki dogodne dla grzyba domowego.

Czyszczenie podłóg drewnianych.

Jeśli deski nie były suche, w szparach powstałych podczas zsychania się gromadzi się kurz, który przy szorowaniu zamienia się w błoto pozostające w szparach, skutkiem czego — schnąc wolniej — staje się rozsadnikiem drobnoustrojów gnilnych i pleśni. Oprócz tego przy szorowaniu przeszkadza on w pracy i przysparza roboty, gdyż wydobycie brudu ze szpar jest trudne, a gromadząca się w szparach woda rozprowadza brud, tak, że za ścierką biegną często smugi.

Uniknąć tych niedomagań można przez zaklejanie szpar. Nie jest wskazane zakładanie szpar wąskimi szczypami drzewa, które łatwo wydostają się i mogą spowodować pokaleczenie. Wskazane jest zakleić podłogę masą składającą się z miałkich trocin drzewnych i rozgotowanego rzadkiego kleju stolarskiego. Masę tę po założeniu do szpar można zakleić wąskimi pasami papieru. Po wyschnięciu masy, co następuje po dwóch dniach, albo też po zabrudzeniu podłogi papier zmywa się podczas szorowania, a gładkie zaklejenie szpar zostanie. Jakkolwiek zaklejanie szpar jest żmudną pracą, należy ją wykonać, jeśli się chce utrzymać czystość w mieszkaniu.

Przeprowadziłam szereg doświadczeń nad wpływem, jaki mogą mieć środki do mycia podłogi.

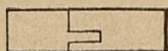
Wpływ ługów na drewno.

Próby działania ługów, które przeprowadzałam mocząc deski przez tydzień w ługach, dały bardzo ciekawe rezultaty. Okazało się, że drewno świerka i jodły pod wpływem ługu sodowego nabrało lekkiego zabarwienia szaro-cytrynowego, co u sosny występowało słabiej. Dębina natomiast wyjaśniała i nabrała koloru jaskrawo cytrynowego, przy czym z ługu sodowego utworzyła się ciemnobrązowa zawiesina garbnikowa. Również porowatość dębiny powiększyła się znacznie.

Wpływ mydła szarego na drewnie świerka, jodły i sosny wystąpił w formie lekkiego poszarzenia drzewa, natomiast dębina wyjaśniała znacznie, nie zmieniwszy koloru, przy czym emulsja mydła potasowego (szarego) z dębiny nabrała tylko lekko ciemniejszego zabarwienia.

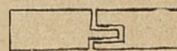
Wpływ amoniaku wywołał w drewnie świerka i jodły dosyć silne szarzenie, drewno sosny natomiast wyjaśniało. Dębina nabrała wyglądu brzydko-szarego.

Podłogę białą bez szkody można szorować emulsją szarego mydła. Tak często zalecanego pomocnicom przez niedoświadczone panie domu bardzo silnego tarcia nie należy uważać za dobry sposób mycia podłogi, gdyż powoduje po jakimś czasie strzępienie się desek. Do dobrego mycia białej podłogi potrzebne jest zrozumienie rzeczy i trochę zręczności. Przed szorowaniem konieczne jest dokładne zamiecenie podłogi, gdyż podczas szorowania szpilka, ułamek szkła lub gwóźdź spowodować mogą poważne okaleczenia lub nawet śmiertelne zakażenia. Ponieważ ze względów higienicznych unikać należy podnoszenia kurzu, można zamiatanie uskutecznić przez rozsypanie na końcu kuchni jednym rzędem na całą szerokość zwilżonych trocin wiążących kurz. Należy przy tym zamiatać tak, by trociny przesunięte zostały przez całą powierzchnię.





Łączenie desek podłogi: „na wpust" „na piórko".





Zeschnięte łączenia podłogi: „na wpust" „na piórko"

Warunki dobrego mycia podłogi.

a) dobra, rozprowadzona, ciepła, pieniąca się emulsja szarego mydła — na 1 litr wody

1½ dkg szarego mydła daje słabą emulsję,
3 dkg szarego mydła daje średnią emulsję,
4 dkg szarego mydła daje silną emulsję.

b) Dobra, z gatunku twardych, szczotka ryżowa, ręczna lub na drążku.

c) Ciepła woda do spłukiwania w osobnym naczyniu.

d) Dobrze wchłaniające wodę miękkie ścierki do zbierania wody.

e) Wodę do spłukiwania należy często zmieniać, gdyż spłukiwanie brudną wodą jest raczej rozsmarowywaniem brudu.

f) Należy szorować podłogę kawałkami, by brudne mydliny nie miały czasu wsiąknąć w drewno.

g) Spłukiwać należy zaraz po szorowaniu i obficie czystą wodą, by brudne mydliny jak najlepiej rozprowadzić i zebrać.

h) Trzeba umiejętnie wytrzeć podłogę do sucha, t. j. dobrze wypłukaną i silnie wykręconą ścierką, tak aby wody na podłodze nie pozostało więcej niż tyle, ile wchłonęły deski.

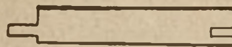
i) Po podłodze wilgotnej chodzić nie należy nawet w najczystszym obuwiu, gdyż na podeszwach zawsze jeszcze znajduje się zaschnięty brud, zostawiający ślady na wilgotnej podłodze.

j) Po umyciu podłogi należy daną ubikację przewietrzyć, by podłoga prędzej wyschła, a nasycone parą powietrze mogło się ulotnić.

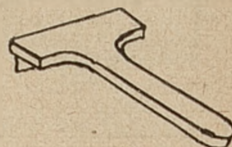
Podłogi parkietowe (posadzki).

Podłogi parkietowe mogą być klepkowe, t. j. układane w zakosy — i wzorzyste, przy czym używane jest do tego przeważnie drewno dębowe lub bukowe. Klepki służące do układania parkietu łączone są tylko na wpust.

Ze względów higienicznych i akustycznych nie jest obojętne, co znajduje się pod posadzką. Przy oszczędzaniu materiału kładzie się parkiet wprost na betonie, co daje podłogę zimną i bardzo akustyczną, źle izolującą od niższych pięter lub piwnic. Przy starannej budowie powinien na betonie znajdować się gruz, w którym układa się legary, do nich przybija t. zw. ślepą podłogę, a na niej dopiero układa się parkiet. Podłoga taka jest ciepła i nieakustyczna.



Klepka podłogi parkietowej.



Cyklina czyli strugaczka do podłogi.

Czyszczenie posadzek.

Własności dębiny mają duże znaczenie przy konserwowaniu podłóg parkietowych. Charakterystyczne jest, że na dębowej podłodze łatwo ukazują się plamy. Pochodzenie plam na drewnie dębowym można wytłumaczyć tym, że dębina posiada bardzo duże ilości garbnika, szczególnie wrażliwego na żelazo i jego wodorotlenki, pod wpływem których szybko czernieje. Gdy np. w czasie deszczu lub śniegu otwarte jest okno, a z okiennego metalowego okapu woda ścieknie na podłogę dębową, tworzą się czarne plamy jakby atramentowe, gdyż garbnik dębiny łączy się z wodorotlenkiem żelaza i tworzy substancję intensywnie czarną. Plamy takie zmyć się nie dadzą, usunąć je można tylko przez usunięcie pewnej warstwy dębiny za pomocą wiórowania lub cyklinowania.

Wióry metalowe bywają grubsze lub cieńsze, przy czym grubszych używa się do usunięcia wierzchniej warstwy brudu i wosku wraz z drewnem, cienkich — do wygładzania powierzchni. Cyklina jest strugaczką stalową, zaopatrzoną w rączkę (rys. 5).

Przy *wiórowaniu* podłogi zeskrobuje się nie tylko wosk i brud, ale i warstwę drewna grubości około ¼ do ⅓ mm. Łatwo więc obliczyć, jaką warstwę drewna traci się przez kilkakrotne wiórowanie. *Cykliną* zestruguje się jeszcze grubszą warstwę drewna, bo ½ — 1 mm. Gdy się przypatrzymy budowie deski parkietowej, grubości około 2,3 do 2,5 cm zauważymy, że 3/5 tej grubości przypada na wierzchnią część od powierzchni do wpustu, 1/5 przypada na grubość wpustu, 1/5 na grubość deski od wpustu ku dołowi. Wpust służy do wiązania desek. Gdybyśmy powierzchnię podłogi zdarli za pomocą wiórowania czy cyklinowania aż do wpustu, podłoga rozleciałaby się, gdyż parkiet gwoździami nie może być zbijany. Wiórowania lub cyklinowania nie należy więc stosować często, gdyż nie można zeskrobać podłogi aż do wpustu. Zeskrobując więcej niż 2/5 grubości deski, ryzykujemy całą podłogę. Usuwanie zatem brudu za pomocą wiórowania lub cyklinowania stosować można tylko w ostateczności, gdy wszystkie inne środki zawiodą. W każdym razie jednak bez wiedzy i zezwolenia właściciela domu ani wiórowania, ani cyklinowania stosować się nie powinno.

Z doświadczeń wyżej opisanych, wynika praktyczna wskazówka, że aby uniknąć cyklinowania lub wiórowania, a mieć podłogę zawsze w porządnym stanie, można od czasu do czasu podłogę dębową szorować emulsją szarego mydła, byle by się to odbywało szybko i zręcznie, przy oszczędnym użyciu wody, aby powierzchni desek nie rozmoczyć i nie wystrzępić. (Sposób mycia podano przy opisie podłogi tzw. białej).

Czyszczenie podłóg dębowych opracowane jest przez p. Michalinę Ulanicką w zeszycie Nr. 1 z r. 1933 „Pani Domu" oraz przez p. Halinę Lutostańską w Nr. 14 z r. 1935, wobec czego nie poruszam już tej kwestii.

W końcu warto przypomnieć sobie, że zmiana obuwia zwłaszcza zabłoconego, na domowe pantofle ogromnie ułatwia nie tylko utrzymanie podłóg w czystości, lecz również stworzenie warunków higienicznych w mieszkaniu.

Anna Bussan, Kraków.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSPOD. DOMOWEGO NA ROK 1937/38.

WĘGLOWY APARAT DO GOTOWANIA „ŻAR".

Wytwórca Dr K. Ilski i Wł. Królikowski, Spółka z o. o. Warszawa, ul. Krucza 2.

Cena: 12 zł. za sztukę.

Do nabycia — Warszawa, Krucza 2.

Opis. Aparat „Żar" budową swoją przystosowany jest do ogrzewania węglem kamiennym, drobnym, orzech nr. 2. Dopływ powietrza ze zwykłego trzonu kuchennego węglowego podtrzymuje palenie w „Żarze"; dlatego posiłkując się „Żarem" do gotowania, należy go ustawiać na odkrytym otworze fajerkowym trzonu kuchennego.

W czasie gotowania na „Żarze" prawidłowy ciąg powietrza wymaga, aby drzwiczki paleniska i popielnika trzonu kuchennego były zamknięte, otwory fajerkowe — oprócz tego na którym ustawiamy „Żar" — szczelnie przymknięte. Szyber trzonu kuchennego otwarty.

Rozniecanie ognia w „Żarze" odbywa się w taki sam sposób jak w trzonach kuchennych.

Sposób rozpalania: należy przygotować w pobliżu paliwo (podpałkę i węgiel) oraz naczynie z pożywieniem do gotowania. Podpałkę stanowią: 2 kule zmiętego papieru i 5 dkg suchego drzewa. Przed rozpaleniem popielnik „Żaru" zasuwamy. Przez odsłonięty otwór fajerkowy układamy podpałkę na ruszcie aparatu, podpalamy papier, a gdy drzewo zapłonie, wsypujemy mniej więcej połowę odważonej porcji węgla, zasuwkę popielnika odsuwamy. Naczynie stawiamy na aparacie. Gdy wsypany węgiel rozżarzy się dostatecznie, dodajemy pozostałą ilość odważonego węgla. Gdy pożywienie zawrze, przymykamy popielnik do połowy.

Na podtrzymywanie wrzenia 2 litrów płynu w ciągu 1 godziny wystarcza 20 dkg węgla, co kosztuje obecnie 1 gr.

Badania Inst. Gosp. Dom. Na podstawie przeprowadzonych w I. G. D. doświadczeń stwierdzamy, że aparat „Żar" jest przyrządem wygodnym w użyciu, nie przedstawia najmniejszego niebezpieczeństwa, a przez celową konstrukcję zapewnia oszczędne zużywanie opału.

Nadaje się dla gospodarstw małych, których posiłki składają się z jednej potrawy, np. pełnowartościowej zupy. Większe gospodarstwa korzystać z „Żaru" mogą w tych razach, gdy chodzi o szybkie i niekłopotliwe ugotowanie niewielkiej ilości pożywienia np. śniadań i podwieczorków.

Niewielki ciężar i rozmiary, kształt prosty pozwalają aparat „Żar" łatwo przewozić, co zaleca używanie go na letniskach.

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1937/38.

SKRAPIACZ DO BIELIZNY „UJŚCIE"

Wytwórca: Fabryka szkła „Ujście" Spółka Akcyjna. Ujście, woj. Poznańskie.

Cena jednej sztuki zł. 1.—.

Do nabycia w składach szkła i porcelany.

Opis. Naczynie szklane o pojemności 300 cm^3 (jedna i ćwierć szklanki), o powierzchni zewnętrznej karbowanej, z kolorową dziurkowaną pokrywką z bakelitu, dokręcaną do naczynia i uszczelnioną korkiem. Karbowana powierzchnia zewnętrzna skrapiacza zapobiega wyślizgiwaniu się go z ręki przy użyciu.

Zastosowanie. Skrapiacz „Ujście" jest lekki i posiada kształt dogodny do ujęcia go w rękę; nadaje się dobrze do skrapiania roślin pokojowych, podłóg oraz bielizny przed maglowaniem i prasowaniem.

PRZEDŁUŻENIE CECH INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1937.

CHLEB STEINMETZA

Opis: „Pani Domu", nr. 5. 1933 r.

Wytwórca: f-ma Polski Steinmetz w Starogardzie.

Ceny bochenków: Graham zł. 0.35, Żytni zł. 0.35 i Posilny zł. 0.35.

Do nabycia w piekarniach.

KAWA EKONOMICZNA

Opis: „Pani Domu", nr. 5, 1934 r.

Wytwórca: Dom Handlowo-Przemysłowy Franciszek Fuchs i Synowie, Sp. Akc., Warszawa, Miodowa 18.

Cena: 1 kg. zł. 2.

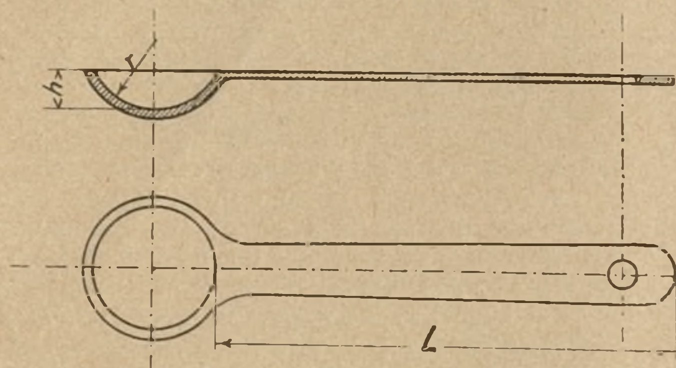
Do nabycia w sklepach firmy „Franciszek Fuchs i Synowie" oraz w sklepach spożywczych.

Normalizacja w gospodarstwie domowym

Normy opracowane przez Instytut Gospod. Domowego pod przewodnictwem mgr. J. Brzozowskiej-Romanowej dla Polskiego Komitetu Normalizacyjnego przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu.

Łyżki miarowe

PN *) D – 202



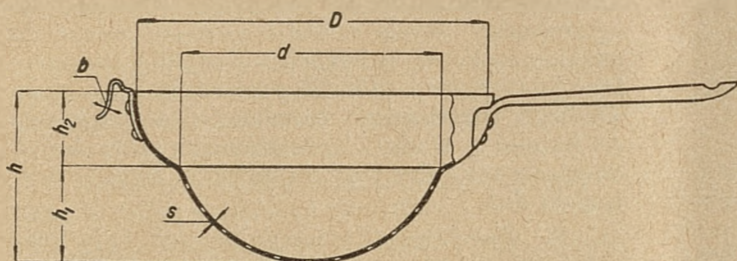
mm

Objętość łyżki w cm³	r	h	L
15,0	26,2	15	120
5,0	18,2	10,4	125
1,0	10,6	6,1	130

Materiał dowolny.

Cedzaki aluminiowe półkuliste

PN D – 223



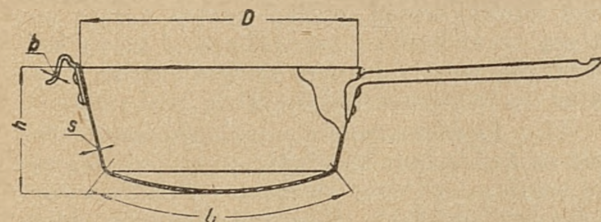
UWAGA: Dolna część kulista posiada otwory o średnicy 2 mm. Średnia odległość pomiędzy otworami dna wynosi 17 mm.

Wymiary w mm

Średnica górna	D	190	240
Średnica dolna	d	140	180
Głębokość	h	90	110
	h_1	50	60
	h_2	40	50
Długość wyprostowanego trzonka	L	160	200

Cedzaki aluminiowe zwykłe

PN D – 224



UWAGA: Dolna część wygięta posiada otwory o średnicy 3 mm. Średnia odległość pomiędzy otworami dna wynosi 8 mm.

Wymiary w mm

Średnica	D	150	190
Łuk przekroju wygięcia	L_1	115	150
Głębokość	h	67	77
Długość wyprostowanego trzonka	L_2	160	160

Warunki wykończenia cedzaków aluminiowych półkulistych i zwykłych: umocowanie trzonka i haczyka powinno być a) mocne, b) szczelne, c) gładko wykończone.

*) Podane wyciągi z norm Polskiego Komitetu Normalizacyjnego mogą być przedrukowane tylko za zgodą Polskiego Komitetu Normalizacyjnego, Warszawa – Rakowiecka 4. Poprzednie komunikaty o normalizacji w gosp. dom. patrz Nr. 1, 7 i 9 b. r.

Naturalne soki owocowe

Pod wyrażeniem *naturalne soki owocowe* lub *moszcze owocowe niefermentowane* rozumiemy soki wyciśnięte z owoców i używane jako napoje. Sok świeżo wyciśnięty posiada cechy naturalne soku, znajdującego się w komórkach owoców. Sok ten odpowiednio utrwalony zachowuje w stopniu najwyższym wartość witaminowo-mineralną owoców świeżych.

Od soków naturalnych trzeba odróżniać soki-wyciągi, otrzymane przez działanie na owoce parą (soki parowane) lub przez gotowanie owoców z wodą (soki gotowane). Dzięki ekstrakcji (ługowaniu) soki takie zawierają obok soku komórkowego także spore ilości rozpuszczalnych składników części stałych owoców, przypominając w smaku sok kompotowy. Soki - wyciągi w następstwie gotowania lub parowania przy temperaturze około 100° C nie dają dostatecznej gwarancji zachowania w nich witamin. W przeciwieństwie do soków naturalnych, używanych jako fabrykaty — napoje, soki-wyciągi odgrywają rolę półfabrykatów do wyrobu galaret, kisielków, zup owocowych itp.

Podaję tutaj instrukcje do domowego wyrobu naturalnych soków owocowych, jako napojów. Instrukcje te stanowią streszczenie mojego wykładu, wygłoszonego 9 czerwca 1937 r. w lokalu Związku Pań Domu w Warszawie. Wymienione w instrukcji ryciny Czytelnik znajdzie w mojej książce „Przetwory domowe z owoców i warzyw"[1]).

Instrukcja ogólna.

1. *Dobór surowca.* Owoce brać zdrowe, świeże, całkiem dojrzałe, dobrze zabarwione i możliwie aromatyczne.

2. *Przygotowanie surowca:* J a b ł k a: obmyć dokładnie, oderwać ogonki, pokrajać na grube plastry, lub zetrzeć na grubej tarce. W i ś n i e: obmyć, usunąć ogonki, drylować lub nie drylować. T r u s k a w k i i p o z i o m k i: opłukać, usunąć resztki kwiatowe. M a l i n y, c z a r n e j a g o d y, j e ż y n y, a g r e s t: przebrać, usunąć listki i cząsteczki postronne, opłukać. P o r z e c z k i: opłukać, usunąć szypułki. R a b a r b a r: obmyć dokładnie, pokrajać w kostkę.

3. *Otrzymywanie soku.* Przygotowane surowce zmiażdżyć, wycisnąć sok (patrz ryc. 2 i 3). Wytłoki zalać wodą i powtórnie wycisnąć.

4. *Oczyszczanie soku.* Wyciśnięty sok przecedzić przez czyste sito włosiane lub przez zgrzebne płótno (ryc. 4) poprzednio wygotowane. Przecedzony sok ogrzać do 75° C, zlać do wysokiego szklanego gąsiora i pozostawić do drugiego dnia, ażeby ustał się. Na drugi dzień ściągnąć za pomocą węża gumowego (lewara winiarskiego — patrz ryc. 12) czysty sok z nad osadów. Lewar przed użyciem trzeba dokładnie wymyć gorącą wodą przy pomocy szczoteczki przepychanej na sznurku poprzez wąż gumowy.

5. *Doprawianie soku.* Wypróbować i odpowiednio do smaku doprawić sok zgodnie z orientacyjnymi wskazówkami, podanymi niżej w osobnej instrukcji. Cukier rozpuszczać na gorąco w małej ilości wody (na ½ kg cukru 1 szklanka wody) i po całkowitym rozpuszczeniu dobrze wymieszać z sokiem. Wodę do rozcieńczania nadmiernie kwaśnych soków brać dobrej jakości, najlepiej przegotowaną.

6. *Filtrowanie soku.* Doprawiony sok przefiltrować przez flaneletę (flanela bawełniana) sposobem pokazanym na ryc. 5 lub 6, bez użycia azbestu lub celulozy.

7. *Napełnianie butelek.* Przefiltrowany sok natychmiast zlać do dobrze wymytych ciepłym roztworem bielidła (ługu sodowego) i parokrotnie opłukanych butelek. Dla domowego użytku dogodne są butelki monopolowe o pojemności 0,5 litra (tanie) lub butelki po winie tzw. „bordówki".

8. *Pasteryzacja soku.* Niezakorkowane butelki z sokiem ustawić na podwójne dno kotła do bielizny, lub do innego naczynia, zdatnego do ogrzewania. Woda w kotle powinna sięgać do poziomu soku w butelkach. Kontrolę temperatury pasteryzacji (75° C) prowadzić za pomocą długiego chemicznego termometru wstawionego do butelki z wodą i opuszczonego przez korek do wody tak, aby rtęć termometru sięgała prawie do dna.

9. *Zamykanie i otulanie butelek.* Gdy temperatura w kontrolnej butelce wykaże 75° C, butelki wyjmować po jednej, natychmiast korkować (patrz dalszą instrukcję), albo nakładać kapsle gumowe i ustawiać do góry dnem do kosza lub do skrzynki wyłożonej jakimś wełnianym materiałem. Ustawione butelki dokładnie otulić i trzymać tak w ciągu godziny dla dalszego przebiegu pasteryzacji.

10. *Parafinowanie butelek.* Po upływie godziny butelki wyjąć, obciąć ostrym nożem wystającą część korka i zaparafinować korek każdej butelki wraz z górnym kantem butelki, zanurzając do rozpuszczonej parafiny 2—3 razy.

11. *Etykietowanie i przechowywanie.* Nakleić na każdą butelkę etykietę, oznaczającą nazwę soku oraz datę wyrobu. Przechowywać w miejscu suchym, ciemnym i możliwie chłodnym.

Przygotowywanie korków.

Korki używać gładkie w dobrym gatunku, cokolwiek szersze od otworów butelek, ażeby po wtłoczeniu zamykały otwór ściśle. Korki poprzedniego dnia wymyć ciepłą wodą z sodą i zamoczyć na noc w wodzie z dodatkiem 5 g sody

[1]) A. Mering „Przetwory domowe z owoców i warzyw". Wyd. Tow. Oświaty Rolniczej Księgarnia Rolnicza, Warszawa. Str. 94, 22 ryciny w tekście. Cena zł 2.50. *Przyp. Red.*

kuchennej na litr wody. Przed korkowaniem zanurzyć do wrzącej wody i trzymać w niej, aż trochę zmiękną i dadzą się do butelki wtłoczyć (nie należy gotować korków!). Korkownicę na zewnątrz i wewnątrz umyć ciepłą wodą z ługiem za pomocą szczotki i dobrze opłukać. Ręce wymyć mydłem. Kapsle gumowe w celu odkażenia trzymać po umyciu przez 30 minut w 70% spirytusie.

Instrukcja orientacyjna do doprawiania soków.

Sok jabłeczny nie doprawiamy wcale, dobieramy jednak jabłka winkowate, aby dawały sok smaczny, orzeźwiający. Do jabłek kwaśnych można dodać gruszek.

Sok truskawkowy i poziomkowy słodzimy licząc 80—100 g cukru na litr soku.

Sok z porzeczek czerwonych i białych oraz sok otrzymany z całkiem dojrzałego *agrestu*, rozcieńczamy pół-na-pół wodą i dodajemy na każdy litr mieszaniny 120—150 g cukru. Do porzeczek białych lub czerwonych można dodać 10—20% porzeczek czarnych.

Sok z pospolitych *wiśni czarnych* rozcieńczamy pół-na-pół wodą i dodajemy na każdy litr mieszaniny 100 g cukru.

Sok z malin, czarnych jagód i jeżyn (ostrężyn) rozcieńczamy wodą w stosunku ½ — 1 litra wody na litr soku. Cukru dodajemy 100 g na litr mieszaniny.

Sok *rabarbarowy* zasmaczamy dodatkiem 10% poziomek lub truskawek, rozcieńczamy go w stosunku ½ litra wody na litr soku. Cukru na litr mieszaniny dodajemy 120—150 g.

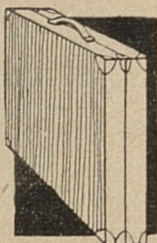
Uwaga. Soki owocowe doprawiane uzyskują zharmonizowany smak dopiero po jakimś czasie przechowywania.

Potrzebne naczynia, przyrządy i materiały.

1) mała balia, 2) ubijak drewniany do miażdżenia owoców, 3) praska, 4) sito włosiane, 5) kawałek zgrzebnego płótna, 6) woreczek flaneletowy ze stojakiem, 7) lewar winiarski (wąż gumowy długości 1 metra), 8) kocioł do pasteryzacji, 9) korkownica ręczna drewniana, 10) lejek aluminiowy z rowkiem do napełniania butelek, 11) puszka po konserwach do rozpuszczania parafiny, 12) termometr chemiczny do 100°C, 13) słoje szklane duże (pojemności, zależnie od produkcji), 14) zwykłe naczynia i narzędzia kuchenne, 15) korki, butelki, parafina. Kosz lub skrzynka wyłożona wełnianym materiałem.

Bardzo wygodny komplet zagranicznych mebli na letnie mieszkania: do przewożenia i przenoszenia. Zarówno krzesła jak i stół można łatwo złożyć. Obok ilustracja przedstawia stół złożony w formie walizki.

Wzorownia Z.P.D. w Warszawie posiada modele niektórych sprzętów, które dają się łatwo złożyć i przewozić, jak tapczany, fotele, stoliki oraz łóżeczko dla niemowlęcia opisywane w nr 7, 1935 r.







O napojach chłodzących

Bardzo korzystną nowością w nowoczesnych metodach żywienia są tzw. napoje chłodzące, zasługujące na rozpowszechnienie w upalnych miesiącach roku, gdy to tak często jesteśmy spragnieni i chętnie pijemy dużo płynów.

Z czego składają się te napoje i jak je podawać? Podstawą ich jest woda, wywar z ugotowanych owoców, przyprawiony surowym kwaśnym sokiem z cytryny lub rabarbaru, i cukier. Można je właściwie przyrządzać ze wszystkich owoców, ale aromatycznym dajemy pierwszeństwo. I dlatego lato, które przynosi nam niezrównane w zapachu poziomki i truskawki, maliny i morele jest głównym sezonem napojów owocowych.

Opłukane owoce należy kilka razy zagotować w syropie na bardzo silnym ogniu, ostudzić i odcedzić. Miękisz owocowy można zużyć w inny sposób, zaś otrzymany wywar zmieszać z wodą, przyprawić cukrem, sokiem z cytryny lub kilkoma łyżkami miazgi z różowego młodego rabarbaru, wynieść w zimne miejsce na kilka godzin (do zimnej piwnicy, do lodowni itp.).

Można tu zauważyć, że napój nie zmienia smaku, jeżeli przyrządzamy go i przechowujemy w naczyniu porcelanowym, kamiennym lub szklanym. Przechowywanie go w garnku aluminiowym lub żelaznym zmienia smak, zapach i barwę napoju, gdyż organiczne kwasy, których owoce zawierają wiele, wchodzą w związki chemiczne z metalem naczynia, co nawet może być szkodliwe.

Napój podaje się w szklanych dzbankach i szklankach tego samego koloru. Dla utrzymania właściwej temperatury napoju w dzbanie należy włożyć kilka kawałków lodu (sztucznego i czysto przechowanego). Napój taki — zimny, przyrządzony z aromatycznego owocu, podany do ciastek lub herbatników — jest doskonałym urozmaiceniem letnich jadłospisów. Jaką wartość przynoszą nam te napoje? Ponieważ są słodkie, więc dostarczają nam szybko i całkowicie przyswajalną energię. Odpowiednia ilość cukru we krwi i tkance mięśniowej jest nieodzownym warunkiem normalnej pracy mięśniowej. Pamiętajmy o tym przy pracy w ogrodzie, wiosłowaniu i innych sportach. Dodatek wywaru z owoców i surowego soku sprawia, że napoje te są bogate w substancje mineralne i witaminy. Zwłaszcza cenną jest obecność w napojach chłodzących witaminy C. Napój przyrządzony z soku startej i wyciśniętej marchwi, jako dodatku do soku z owoców jest bardzo odżywczy, wskazany zwłaszcza dla dzieci, zawiera bowiem duże ilości witaminy A, którą organizm ludzki przetwarza w wątrobie z pomarańczowego barwnika marchwi (karotenu czyli karotyny). Wreszcie kwas i zimna woda, oraz drobne ilości alkoholu i dwutlenku węgla, znajdujące się zawsze w napojach owocowych, orzeźwiają i gaszą szybko pragnienie. Napoje owocowe mają duże znaczenie w żywieniu maleńkich dzieci, starców i chorych, nie znoszących częstokroć owoców pod innymi postaciami.

Kilka załączonych tu przepisów wykaże, że napoje takie są mało kosztowne, możemy bowiem przyrządzać je z owoców sezonowych, a więc tanich, i to z poślednich ich gatunków, jednak z tym zastrzeżeniem, aby były one zawsze dojrzałe ze względu na aromat i niesfermentowane.

Napój z truskawek.

50 dkg truskawek	cukier i sok z cytryny do smaku
1½ litra wody	

Truskawki obrać z działek kielicha, starannie opłukać na cedzaku, odłożyć najpiękniejsze sztuki; zagotować ulep z cukru i wody, wrzucić truskawki i na silnym ogniu parę razy zagotować; odcedzić do kamiennego lub porcelanowego naczynia, dopełnić wodą, przyprawić cytryną i cukrem do smaku i wynieść w zimne miejsce. Odłożone truskawki pokrajać wzdłuż na małe części. Porąbać lód na drobne kawałki, wymieszać wszystkie składniki z napojem, wlać do dzbana.

Napój z marchwi i cytryny.

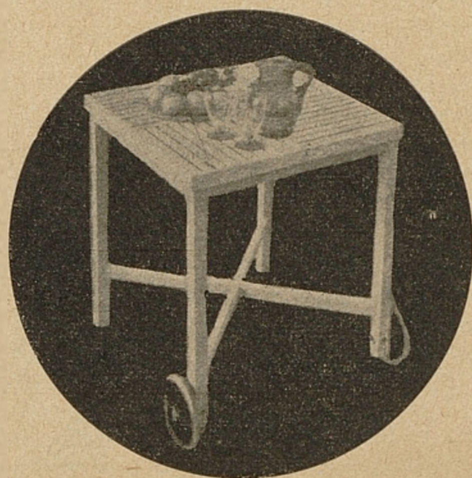
50 dkg marchwi	cukier i sok z cytryny do smaku
1½ litra wody	
25 dkg sezonowych owoców	(skórka z cytryny)

Marchew wyszorować pod bieżącą wodą, oskrobać, zetrzeć na drobnej tarce. Do miazgi dolać wody, dobrze wymieszać i natychmiast płyn odcedzić przez gęste sito. Do płynu dodać soku i skórki z cytryny do smaku, na końcu napój dosłodzić i wlać do dzbana. Pokrajać cytrynę ostrym nożem w cieniutkie talarki (w odpowiednim sezonie zamiast cytryn użyć pomarańcze, truskawki itp.), włożyć do dzbana. Napój podawać natychmiast.

Napój z rabarbaru.

50 dkg rabarbaru malinowego	około 20 dkg cukru
1½ litra wody	skórka i sok z surowej cytryny

Przyrządzić syrop z cukru i wody. Rabarbar opłukać, pokrajać, wrzucić do wrzącego syropu, na silnym ogniu ugotować, odcedzić, ostudzić. Do napoju dodać sok z cytryny i skórkę, zastudzić. Przed podaniem wlać do dzbana, włożyć kawałki porąbanego lodu.



Napój dla żniwiarzy.

3 ogórki świeże lub kiszone albo trochę soku z kiszonych ogórków
2 litry serwatki z młodego kwaśnego mleka koperek, sól (1/4 l śmietany)

Ogórki obrać, zszatkować, włożyć do serwatki odddzielonej przy podgrzewaniu białego sera, przyrządzonego z młodego kwaśnego mleka, dodać koperku drobno siekanego, napój lekko osolić i wynieść w zimne miejsce. Przed podaniem można napój ten wymieszać ze śmietaną.

Napój ten podany na zimno jest niezwykle orzeźwiający, dzięki obecności w serwatce kwasów, bardzo drobnych ilości alkoholu i dwutlenku węgla. Ma dużą wartość odżywczą, gdyż serwatka zawiera wiele składników mineralnych i witamin. Zawiera też enzymy, wzbogacające nasze własne zasoby pod tym względem. Nieracjonalny zwyczaj każe nam niesłusznie uważać serwatkę za odpadek w gospodarstwie. Przy wyrobie sera z młodego kwaśnego mleka serwatka powinna być zużytkowana dla ludzi, a dopiero w drugim rzędzie dla zwierząt.

Z. Czerny

Amerykańskie napoje chłodzące.

Herbata mrożona.

Napełnić wysoką szklankę lodem, włożyć na lód cukru i zalać po wierzchu dość mocną herbatą. Dodać plasterek cytryny i szczyptę suszonej mięty.

Kawa mrożona.

Napełnić wysoką szklankę do połowy lodem, nalać pół szklanki kawy i dodać śmietanki.

Koktail z soku pomidorowego.

Wycisnąć pomidory i odsączyć sok. Dodać trochę soli i pieprzu oraz cytryny do smaku i, jeśli to możliwe, kilka kropel sosu Wicatershire. Podawać na świeżo, aby napój nie stał parę dni.

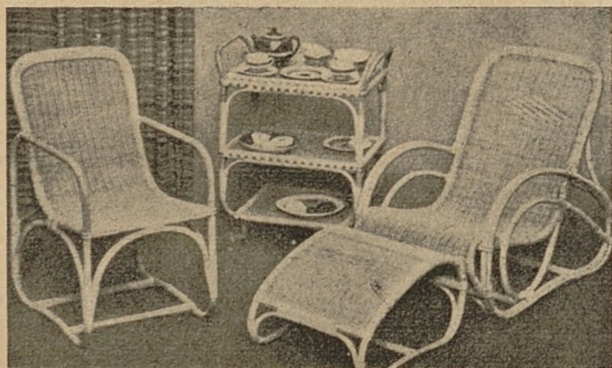
A w Paryżu...

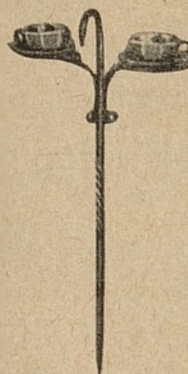
na wzór Ameryki, Anglii i krajów skandynawskich wchodzą w modę napoje chłodzące kombinowane z mlekiem. Nowe „mleczarnie" cieszą się ogromnym powodzeniem, większym bodaj nawet niż bary i restauracje z napojami alkoholowymi.

P. Ivan Bjarne podaje w sposób lekki i dowcipny, właściwy Francuzom, przepisy na przyrządzenie dwóch takich przysmaków.

Proszę wymieszać dokładnie z kawałkami lodu (najlepiej w specjalnym shaker'ze) żółtko jaja, po równej ilości mleka i szampana, osłodzić do smaku i wypić ten wspaniały napój za zdrowie króla Jerzego VI!

Albo: Pół szklanki surowego soku z poziomek, dwa razy więcej mleka, cukru do smaku, kawałek lodu. Świetne! za wasze zdrowie i niech żyje Paryż!







Na tarasie, balkonie, w ogrodzie

Ciepła letnia pogoda sprzyja ciągłemu przebywaniu na powietrzu, przyjemnie jest nie wracać do domu nawet na posiłki. Zarówno na wsi jak w ogródkach przy domkach miejskich możne niektóre posiłki spożywać na dworze.

Podwieczorki, czy to zwane herbatką, czy coctail party, czy innym w danej chwili modnym mianem, w zimie podawane są zwykle w tzw. pokoju mieszkalnym na niskich małych stolikach. W sezonie letnim można je podać na tarasie, balkonie lub w ogrodzie (jakże ponętne jest zaproszenie na tzw. garden party!).

Przebywającym w ogrodzie osobom samotnym lub staruszkom, pijącym tylko kwiat lipowy lub werwenę (ulubiony napój we Francji, stawiany na równi z herbatą) wynosimy do ogrodu pomysłowo zastosowaną laskę, z dwiema bocznymi podstawkami na filiżanki. Laskę wbija się w trawnik przy fotelu czy ławce, zastępując tym prostym a wygodnym sposobem noszenie tac i stolików.

Ten sposób podawania napojów spodoba się też napewno amatorom brydża, grającym na świeżym powietrzu.

Napoje chłodzące jak mrożona herbata, mrożona kawa, lemoniada itp. oraz drobne ciasteczka słone i słodkie, kanapki, jagody wygodnie można przynieść na ogrodowej tacy-stoliku. Stolik taki (ilustr. u dołu) można bardzo łatwo zrobić z żelaza lub drzewa i pomalować lakierem żółtym i czerwonym: kolory te bardzo ładnie odbijają na tle zieleni.

Wygodne sprzęty i tace do podawania śniadań opisywaliśmy w nr 20 ub. r.

U dołu: lekkie fotele i stolik na taras; stolik ma dwie poręcze, ułatwiające przenoszenie go, oraz kilka półek.

G. Kw.



Jadłospisy

Jadłospisy z mięsem

OBIAD. Zupa kalafiorowa. Rozbef po angielsku, młode ziemniaki, sałatka z pomidorów. Krucha legumina z poziomkami lub mus poziomkowy.

KOLACJA. Surówka sezonowa ze śmietaną. Chleb, masło. Bliny z zsiadłego mleka posypane miałkim cukrem. Herbata.

OBIAD. Zupa z fasolki szparagowej. Kotlety z mózgu, mizeria, kaszka krakowska na sypko. Kompot, ciastka drobne do kompotu.

KOLACJA. Młode ziemniaki w sosie śmietanowym z koperkiem, posypane jajem siekanym. Roztrzepaniec z zsiadłego mleka.

OBIAD. Nerkówka cielęca nadziewana, ziemniaki, marchew, sałata zielona ze śmietaną. Zupa z truskawek, porzeczek i malin z grzankami słodkimi lub ciasteczkami.

KOLACJA. Duszona cebula na tłuszczu. Chleb. Kalafiory z wody z bułeczką zrumienioną z surowym masłem. Chłodny napój owocowy.

Jadłospisy postne

OBIAD. Zupa z młodych jarzyn i grzybów świeżych z surowym masłem. Kalarepa faszerowana ryżem i pomidorami, w sosie pomidorowym, do niej jaja faszerowane lub w koszulkach. Krem truskawkowy lub kisiel z wiśni — nieprzecierany.

KOLACJA. Fasolka szparagowa duszona w sosie śmietanowym, ziemniaki. Jagody z cukrem.

OBIAD. Zupa z kalarepy z grzankami. Ryba smażona, ziemniaki, sałatka z ogórków kiszonych i pomidorów. Kompot z wiśni.

KOLACJA. Sałatka z surowej cebuli z oliwą. Chleb. Pierogi z czarnych jagód ze śmietaną i cukrem lub szparagi z białym sosem.

M. Dudzikówna.

Przepisy

Krucha legumina z owocami.

12 dkg mąki
7 dkg masła
4 dkg cukru mączki
1 żółtko surowe
1/4 l wody
6 dkg cukru
sok z 3/4 cytryny
3 do 4 listków żelatyny
owoce sezonowe

Mąkę posiekać z masłem, dodać rozgnieciony wałkiem na stolnicy cukier, wymieszać, dodać żółtko i lekko zarobić ciasto ręką. Wylepić ciastem dno tortownicy, robiąc wokoło rancik palcami maczanymi w mące i upiec na złoty kolor. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie. Przygotować owoce, wycisnąć sok z cytryny, zagotować wodę z cukrem, dodać wyciśniętą żelatynę, rozpuścić, wystudzić, połączyć z sokiem z cytryny. Na upieczonym cieście ułożvć owoce, (czereśnie, poziomki, truskawki, winogrona, pomarańcze itp.) i zalać krzepnącą galaretką. zastudzić.

J. Czechowska.

Surówka sezonowa

1 ogórek świeży
1 główka sałaty
1 pęczek rzodkiewek białych lub czerwonych
szczypior zielony
15 do 20 dkg śmietany
sól, cukier

Oczyszczone i opłukane jarzyny pokrajać w paseczki, szczypior posiekać i wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku. Podawać do ziemniaków, kaszki krakowskiej na sypko, do jaj, wędlin, mięsa itp.

Sałatka z pomidorów i ogórków kiszonych.

Pomidory i ogórki kiszone lub z konserw pokrajać w plastry i ułożyć plastry ogórków na plastrach pomidorów. Podawać do mięs. Sałatki tej nie potrzeba doprawiać do smaku.

Kisiel z wiśni — nieprzecierany

2½ szklanki wody
8 do 10 dkg cukru
1/4 kg wiśni
2 dkg mąki ziemniaczanej

2 szklanki wody zagotować z cukrem, włożyć opłukane wiśnie i ugotować. Mąkę ziemniaczaną rozmieszać w pół szklanki wody zimnej i wlać do wiśni cienkim strumieniem, ciągle mieszając, raz zagotować. Ostudzić.

Rumieniona bułeczka z surowym masłem.

1 dkg szmalcu lub masła
1 dkg tartej bułki
3 dkg surowego masła

Tłuszcz rozgrzać, wsypać tartą bułkę i zrumienić na złoty kolor, przestudzić, wymieszać z surowym masłem. Używać do polewania jarzyn z wody i niektórych potraw.

S. Witkowska.

Szparagi z białym sosem.

1 kg szparagów
woda, sól, cukier

sos: 3 dkg masła
3 dkg mąki
3/4 szklanki wywaru ze szparagów
3/4 szklanki śmietanki lub śmietany
1 żółtko
sok z cytryny, sól

Ugotować szparagi (jak do sałatki ze szparagów), osączyć z wody i polać gorące sosem.

Sos: Rozgrzać masło, wsypać mąkę, przesmażyć, ale nie zrumienić, odstawić z ognia, rozprowadzić zimnym wywarem ze szparagów i śmietaną i mieszając zagotować, odstawić, wbić surowe żółtko i bardzo szybko wymieszać, doprawić do smaku solą i sokiem z cytryny.

J. Czechowska.







Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10. półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.

Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.

Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.

Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa

7362 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.